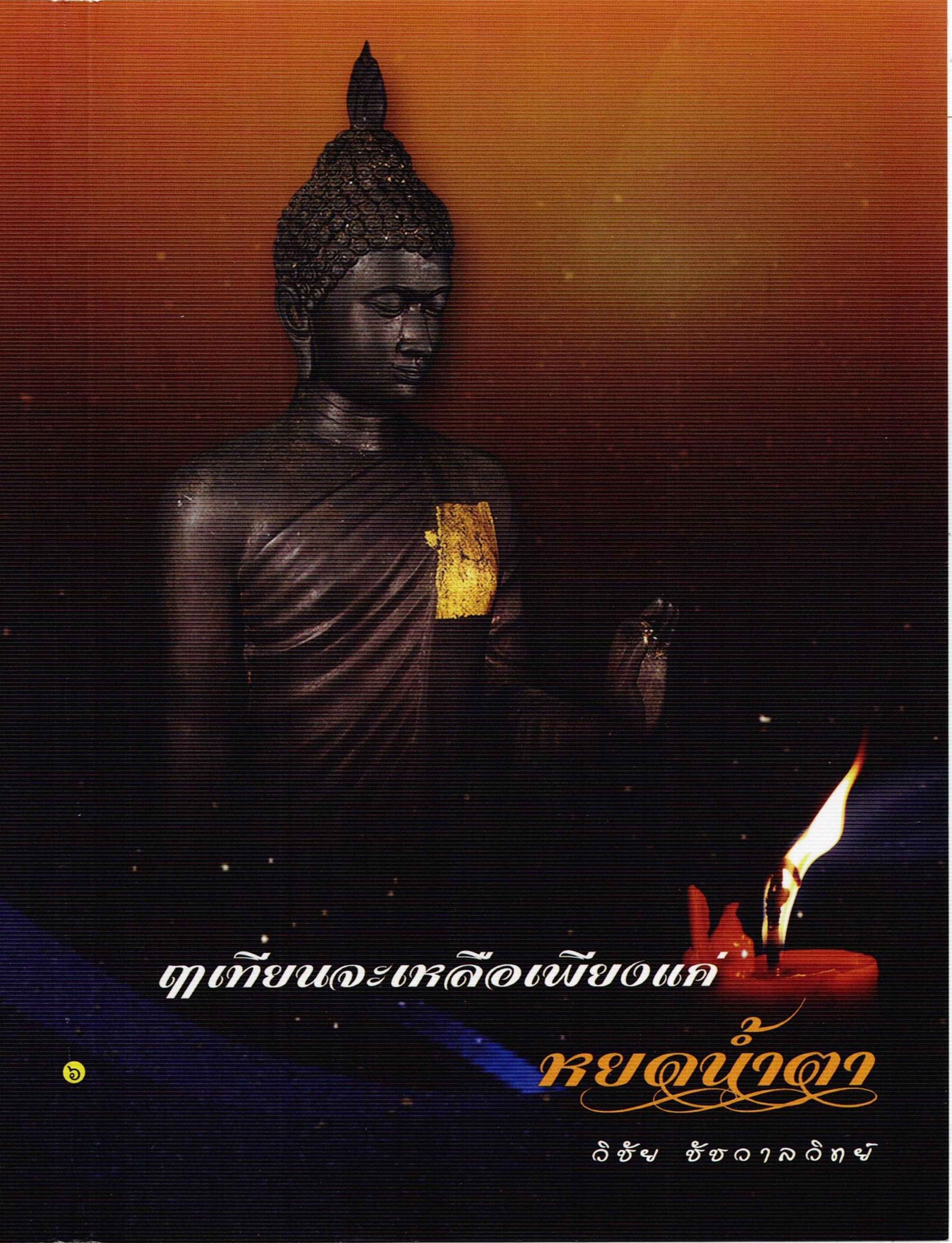

ๆเทียนจะเหลือเพียงแค่
หยดน้ำตา
๖
วิชัย ชัชวาลวิทย์



ขอบคุณสำหรับกำลังใจ

พบกันใหม่หากแสงเทียนยังไม่ดับสนิท

วิชัย ชัชวาลวิทย์

สารบัญ

คำปรารภ

"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"

"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง" ถึง "แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"

ก่อนเข้าสู่เนื้อหาของหนังสือ **"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"** ขออนุญาตกล่าวถึงความเป็นมาสักเล็กน้อย เพื่อท่านที่ไม่มีโอกาสได้อ่านหนังสือ **"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง"** จะได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เหตุใดจึงมีหนังสือ **"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"** ตามมาอีกเล่ม อะไรเป็นแรงจูงใจผลักดันให้เขียนเพิ่มเติม ทั้งที่ได้แจ้งไว้ในเล่มก่อนว่าเป็นหนังสือเล่มแรกและเล่มเดียวในชีวิต พยายามจะบอกอะไรให้ใครรับรู้และเพื่อประโยชน์อันใด

สำหรับหนังสือ **"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง"** นั้น ผมเขียนเพื่อเตรียมไว้ใช้ในงานฌาปนกิจของตนเองเมื่อทราบว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๓-๖ เดือน ตามที่แพทย์วินิจฉัยจากผลการตรวจโรคมะเร็งร้ายซึ่งผมเผชิญอยู่ในขณะนั้น การตัดสินใจบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติและประสบการณ์ชีวิตตนในขณะที่สมองและสองมือจะใช้การได้น่าจะดีที่สุด เพราะเจ้าตัวเป็นเจ้าของแหล่งข้อมูลเองและคนใกล้ตายคงไม่มีใครคิดจะพูดเท็จ ในวันข้างหน้าหากญาติมิตรลูกหลานมีโอกาสอ่านดูอาจได้เรียนรู้เรื่องราวบางอย่างที่มีประโยชน์บ้าง ผมไม่ได้คาดหวังว่าจะทำประโยชน์เพิ่มเติมอีกเพราะเวลาที่จะหายใจนั้นมันสั้นลงทุกวินาที

เวลาผ่านไปไวเหมือนติดจรวด จากวันนั้น วันที่คิดว่าต้องลาลับนับถึงวันนี้ล่วงเลยไปเกินทศวรรษแล้วครับ แม้สุขภาพร่างกายจะร่วงโรย

ไปตามวัยซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ชีวิตยังคงดำเนินต่อไป สุขบ้างทุกข์บ้างก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา คนเราต้องรู้จักปล่อยวางบ้างจะได้ไม่ต้องวิตกกังวลทำให้เกิดความเครียดซึ่งเปรียบเหมือนเพชรฆาตที่ผู้คนส่วนใหญ่มักจะมองข้ามไป อย่างไรก็ดีอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด แม้ว่าเราจะดูแลตัวเองอย่างดีที่สุดแล้วก็ตาม ชีวิตช่วงขาลงมักมีปัญหาสุขภาพมากขึ้นโรคภัยไข้เจ็บมาเยี่ยมเยือนถี่ขึ้นตามลำดับ สำหรับผมเองก็กำลังต่อสู้กับโรคร้ายชนิดใหม่รวมถึงอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปลายปีที่แล้วต่อเนื่องกันมาถึงปัจจุบันแทบจะเดือนเว้นเดือนและนี่คือที่มาของหนังสือเล่มใหม่คือ **"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"**

บางท่านอาจจะสงสัยว่าเหตุใดผมจึงใช้เทียนมาเป็นชื่อหนังสือทั้งสองเล่ม ทุกอย่างมีที่มาที่ไปครับ ถึงแม้เทียนจะเป็นเพียงวัตถุแต่ส่วนใหญ่เรามักใช้ในงานมงคลซึ่งผมถือว่าเทียนเป็นวัตถุมงคลอย่างหนึ่ง อย่างน้อยก็สามารถให้แสงสว่างได้ในยามค่ำคืนเมื่อไม่มีสิ่งอื่นที่จะช่วยขับไล่ความมืด ถึงแม้เทียนจะไม่มีชีวิตแต่พินิจดูอีกทีก็คล้ายกับสิ่งมีชีวิต เปลวเทียนส่องสว่างพริ้วไสวไปมาเมื่อยามต้องกระแสลมเบาๆ บางครั้งเทียนดับเพราะต้านแรงลมไม่ไหว แต่ในภาวะปกติเปลวเทียนก็จะสว่างไสว แสงจะเริ่มริบหรี่และดับลงเมื่อสิ้นเชื้อ แต่แสงสุดท้ายกลับเปล่งประกายอีกครั้งก่อนจะดับสนิท ชีวิตคนเราเปรียบไปคล้ายแสงเทียน ช่วงวัยเรียนเรื่อยไปจนถึงวัยรุ่นและวัยทำงาน ทุกอย่างดูสดใสบางครั้งอาจชะงักไปบ้างเมื่อเกิดอุปสรรค ถ้าหนักหนาสาหัสแก้ไม่ไหวอาจจบสิ้นไปก่อนเวลาอันควร ถ้าทุกอย่างในชีวิตดำเนินไปด้วยดีก็อาจอยู่ได้นานปีก่อนจะสิ้นลม ช่วงสุดท้ายก่อนจากกันอาจมีพลังสร้างสรรค์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้างก็เป็นไปได้คล้ายคลึงกัน

คำปรารภ

"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง"

"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง" ฉบับนี้ ผมเริ่มบันทึกเมื่อทราบว่าตัวเองอาจจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นานนัก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งชี้ว่า มะเร็งระยะสามที่ผมกำลังเผชิญอยู่นี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินสามเดือนหกเดือน อันที่จริงความตายนั้นใครๆก็กลัว แต่กลัวหรือกังวลไปก็ไร้ประโยชน์ อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ใครจะห้ามได้ ดังนั้นผมจึงไม่วิตกกังวลนักว่าจะตายวันนี้หรือวันหน้า ทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครสามารถอยู่ค้ำฟ้า จะเร็วหรือช้าสุดท้ายก็ตายเหมือนกัน จริงอยู่ชีวิตเป็นสิ่งมีค่าควรรักษาไว้ให้นานที่สุด แต่เมื่อถึงเวลาผมก็พร้อมที่จะไปโดยดุษฎี ขอเพียงแต่ให้ได้ไปอย่างสงบด้วยเหตุอันควร มิใช่จากไปด้วยเหตุแห่งความประมาทเท่านั้นก็พอ

เมื่อตายไปอีกไม่ช้าผู้คนก็ลืมเลือน ผมใช้ชีวิตโลดแล่นบนโลกใบนี้แม้ไม่ถึงร้อยปีแต่อยู่มาจนถึงวันนี้ก็ถือว่ายาวนานพอควร ย่อมต้องมีเรื่องราวเล่าขานให้ญาติมิตรลูกหลานรับรู้ไว้บ้าง แม้จะเป็นเรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่ไม่มีอะไรโดดเด่นหรือน่าสนใจเป็นพิเศษก็ตาม สิ่งที่บันทึกไว้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ หรือข้อคิดใดๆ หากมีสาระและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตบ้างแม้เพียงน้อยนิดก็ถือเป็นอานิสงส์ยิ่งแล้ว ขอได้โปรดให้อภัยในความบกพร่องผิดพลาดทั้งปวงที่ปรากฏในบันทึกฉบับนี้ เนื่องจากผมมิใช่นักเขียนหรือนักประพันธ์ เพียงเรียงร้อยถ้อยคำเพื่อเป็นสื่อถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้สึกจากใจก่อนตายจากกันเท่านั้น

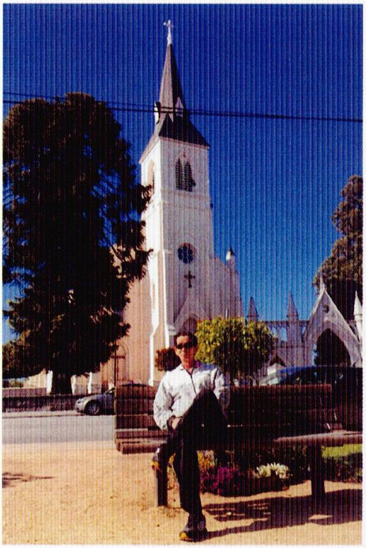
บันทึกฉบับนี้จะสำเร็จเป็นรูปเล่มโดยสมบูรณ์ไม่ได้ หากมิได้รับความกรุณาจากญาติมิตรหลายท่านลูกหลานหลายคนที่ได้ช่วยตรวจทาน

ต้นฉบับและให้คำเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผมขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของคุณศิริกร โพธิ์ศรี คุณสำลี ต้นกันยา ผศ. ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์ อาจารย์วิรัช กฤตตานุกูลย์ อาจารย์ทัศนีย์ ศรีมงคล และอีกหลายท่านที่มิได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับคุณสุวิสาข์และลูกๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจตลอดมา

ลาก่อนครับ... ผมขออำลาก่อนจากกันนิรันดร!

วิชัย ชัชวาวิทย์/๒๕๕๖

ณ เวลาและวินาทีนี้แม้สังขารจะทรุดโทรมร่างกายจะอ่อนล้าไปตามวัย แต่หัวใจ สมองและสองมือยังไม่ยอมหยุดทำงาน ผมไม่ต้องการปล่อยวันเวลาให้ผ่านพ้นไปโดยไร้ประโยชน์ จึงนำความประสบการณ์



ตรงที่เกิดขึ้นกับตัวเองมาแบ่งปันกันซึ่งผมได้บันทึกไว้เมื่อลมหายใจยังมี เพราะเรื่องราวเหล่านี้อาจช่วยชี้แนะและเพิ่มทางออกให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาคล้ายคลึงกันได้ อย่างน้อยที่สุดก็ขอเป็นกำลังใจให้กับท่านได้บ้างก็ยังดี

สุดท้ายผมขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลาตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จตามเจตจำนงด้วยดีทุกประการ ขอขอบคุณ ดร.ประดิษฐ์ ดีเลิศ ผศ.ดร.ศิริลักษณ์ อุสาหะ ผศ.ดร.ชูศักดิ์ สุกรนันท์ อ.วิรัช กฤตานุกูลย์ อ.ผ่องพรรณ แย้มแขไข คุณขนิษฐา ศรีรัตน์ คุณศิริกร โพธิ์ศรี บุตรธิดารวมถึงญาติสนิทมิตรสหายอีกหลายท่านที่มิได้เอ่ยนาม และขอขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับ ดร.พล คำปังสุ์ นพ.สมสินธุ์ ฉายวิจิตร และคุณเยาวลักษณ์ กฤษ์ศานติวงศ์ ที่แสดงมุทิตาจิต ร่วมทำบุญ สมทบทุนในการจัดพิมพ์หวังว่าบันทึกเล่มนี้จะให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่าน โดยเฉพาะท่านที่เผชิญปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกับผมบ้างถึงแม้เพียงน้อยนิดก็ตาม ขอภาวนาให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงและพบ

แต่สิ่งที่ดีงามมีความสุข ขอจงมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ ให้ดำรงคงอยู่ชั่วกาลปวสานนะครับ

วิชัย ชัชวาวิทย์/๒๕๖๐



คำปรารภ

"ฤๅเทียนจะเหลือเพียงแค่หยดน้ำตา"

แสงเทียนเล่มนี้เคยสว่างไสวกำลังสลัวลงไปตามกาลเวลา จนคาดเดาไม่ได้ว่าเมื่อใดจะดับลับไปและเหลือไว้ให้เห็นต่างหน้าแค่คราบหยดน้ำตาเทียน ระยะหลังมานี้โรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าแทบเอาชีวิตไม่รอดเกิดขึ้นบ่อยครั้ง นี่คือที่มาของ "ฤๅเทียนจะเหลือเพียงแค่หยดน้ำตา" ซึ่งเป็นชื่อของหนังสือฉบับนี้ เหตุที่ต้องบันทึกและพิมพ์ต่อมาจนถึงเล่มที่ ๖ ก็คงไม่แตกต่างไปจากที่เคยบันทึกไว้ตั้งแต่เล่มที่ ๑ เป็นต้นมามากนัก จึงไม่ต้องการให้ผู้อ่านต้องเสียเวลาไปโดยใช่เหตุ

กรณีหลายท่านที่ไม่มีโอกาสได้อ่านติดตามมาแต่ต้นอาจไม่ทราบถึงเหตุผล จึงขออนุญาตผนวกคำปรารภในหนังสือตั้งแต่เล่มที่ ๑–๕ มาต่อท้ายเอาไว้ ส่วนท่านที่เคยอ่านอยากจะทบทวนความจำก็ลองอ่านอีกที หากเห็นว่าไม่มีประโยชน์ก็ข้ามผ่านไปจะได้ไม่เสียเวลา

ขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณครูบาอาจารย์ คุณหมอ ญาติมิตรลูกหลานที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือในทุกๆด้านมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการแก้ไข ให้คำแนะนำ ความเห็น การร่วมบุญในการจัดพิมพ์บันทึกประสบการณ์เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ให้เป็นรูปเล่มเพื่อแจกจ่าย สร้างกำลังใจให้กับผู้ที่ยังหาทางออกในการแก้ปัญหาไม่ได้ ต้องขอบพระคุณเป็นพิเศษคือ ผศ.ดร. ศิริลักษณ์ อุสาหะ ที่ท่านได้สละเวลาตรวจสอบแก้ไขงานมาแต่แรกเริ่มติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน สุดท้ายขอภาวนาด้วยความจริงใจ ขอให้

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งโลกา จงได้คุ้มครอง ปกปักรักษาให้ท่านพ้นจากภยันตราย โชคดีมีชัย สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจตลอดไปด้วยเทอญ พบกันใหม่หากลมหายใจยังไม่ดับลับไปพร้อมกับเทียนครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

คำปรารภ

"แสงสุดท้ายก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ"

อะไรเป็นแรงจูงใจให้เขียนหนังสือ ***"แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ"*** ตามมาเป็นเล่มที่สาม ทั้งที่เคยเรียนว่า ***"ก่อนเทียนจะสิ้นแสง"*** จะเป็นเล่มแรกและคงเป็นเล่มสุดท้ายเพื่อมอบเป็นที่ระลึกในงานฌาปณกิจของตนเอง เพราะผู้ป่วยด้วยมะเร็งระยะสุดท้ายจะอยู่ได้เพียงสามถึงหกเดือน ปรากฏว่าอยู่มาอีก ๑๔-๑๕ ปี เทียนเล่มนี้ก็ยังไม่สิ้นแสง ผมยังคงใช้ชีวิตตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ปีที่ผ่านมาเกือบทั้งปีโรคภัยไข้เจ็บตามมารุมเร้าตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ เมื่อเหตุการณ์แต่ละครั้งผ่านไปแม้ทำอะไรได้ไม่ปกติ แต่สมองและสองมือยังพอใช้ได้ จึงตัดสินใจบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการเจ็บไข้ไว้ให้ลูกหลาน ญาติสนิทมิตรสหายได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ถือเป็นบทเรียนสอนให้เราใช้ปัญญาหาทางแก้ปัญหาทุกครั้ง ซึ่งบางท่านอาจมองหาทางออกไม่เห็น นั่นคงเป็นการสร้างบุญกุศลที่อาจช่วยยืดชีวิตของคนได้ด้วย จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มที่สองคือ ***"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"*** คิดว่าปีใหม่นี้ชีวิตควรดีขึ้นเหมือน **"ฟ้าหลังฝน"** แต่ฝันกลับเลือนลางไม่เป็นอย่างคาดหวัง ทำให้ ***"แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ"*** ที่อยู่ในมือท่านตามมาเป็นเล่มที่สาม

อีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดมีพลังมีความมุ่งมั่นที่เขียนเรื่องราวที่เกิดมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันต่อไป นั่นก็คือ

กำลังใจซึ่งผู้ที่เราเคารพนับถือ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย รวมถึงผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนแสดงความเห็นกลับมา หลังจากได้อ่านหนังสือเล่มที่สองแล้วติดต่อมาผ่านทั้งทางไลน์ จดหมายเขียนด้วยลายมือความยาว ๓-๔ หน้ากระดาษ รวมถึงทางโทรศัพท์ก็มีไม่น้อย ผมขออนุญาตคัดลอกบางส่วนมาบอกกล่าวกัน ขอไม่เอ่ยนามผู้ร่วมแสดงความรู้สึกหลังอ่านหนังสือเล่มที่หนึ่งและเล่มที่สองจบไป เป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่ามีส่วนสำคัญที่ทำให้ผมมีกำลังใจและเกิดพลังขับดันให้เขียนหนังสือเล่มล่าสุดนี้ขึ้นมา ผมขอขอบคุณทุกความเห็น ต่อไปนี้คือความเห็นบางส่วนจากผู้อ่านครับ

"ได้รับหนังสือแล้วครับขอบคุณมากอ่านจบแล้ว คุณพ่อเขียนดีมากเลยเรียบเรียงเรื่องราวดีเนาะ ชวนอ่าน เป็นเหตุการณ์วิบากกรรมต่างๆ การเจ็บไข้ได้ป่วยในชีวิตพร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องโรคภัยต่างๆ และเรื่องประกอบที่บางเรื่องยังไม่รู้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่าไว้ศึกษาได้ใช้เพื่อเป็นบรรณาการเมื่อแสงเทียนดับได้เป็นอย่างดี ดีเนาะ"

"อ่านจบแล้วครับ อ่านทั้งเล่มทุกตัวอักษรประทับใจมากครับ ชอบเรื่อง **"หลวงพ่อดีเนาะ"** อย่างมาก ลองเอามาใช้ปฏิบัติ "ดีเนาะ" ในทุกเรื่องทุกเหตุการณ์แล้วสบายใจครับ ขอบคุณคุณวิชัยอย่างสูงครับ"

"เรียนคุณวิชัยที่เคารพรัก ได้รับหนังสือที่ส่งมาให้แล้วครับ ดีใจมากรีบเปิดดูผ่านๆ เห็นว่าน่าสนใจอย่างยิ่ง แต่อ่านประวัติของคุณวิชัยก่อนที่อยู่ท้ายเล่มรู้สึกทึ่งในความรู้ความสามารถของคุณวิชัยมากที่สุดไม่นึกเลยว่าจะเก่งถึงเพียงนี้ซึ่งน้อยคนนักที่จะมีประวัติชีวิตการทำงาน

อันน่าทึ่งอย่างคุณวิชัย ซึ่งผมต้องขอกล่าวคำชื่นชมยกย่องว่า “สุดยอดคนเก่ง” ครับ

ชีวิตคุณวิชัยประสบความสำเร็จอย่างงดงาม ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมมากมายเป็นชีวิตที่ “คุ้มค่าแห่งการเป็นมนุษย์” อย่างสมบูรณ์แล้วครับ น่าภูมิใจที่สุดครับ

ผมเริ่มอ่านบทแรกและบทที่สองก็ต้องใจหายสงสารคุณวิชัยอย่างยิ่งที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคภัยร้ายแรงอย่างหนักหนาสาหัสถึงเพียงนี้ แต่ก็นับถือในความใจสู้ไม่ยอมแพ้ต่อโรคภัยด้วยความทรหดอดทนซึ่งถ้าเป็นผมคงทนไม่ไหวและคงตายไปแล้ว ผมขอยกย่องในความไม่ย่อท้อต่อสู้กับโรค และโชคชะตาที่ค่อนข้างรุนแรงโหมกระหน่ำสุขภาพคุณวิชัยตลอดมาด้วยใจจริงครับ”

“หนังสือส่งมาให้ได้รับแล้ว ขอบคุณนะ หน้าปกหนังสือออกแบบได้สวยงามมาก มีศิลป์ เนื้อหาสาระดีมากๆ ขอให้มีความสุขและสุขภาพแข็งแรง”

ฯลฯ

ส่วนที่ได้สนทนากันแบบสดๆ หรือโดยทางโทรศัพท์ ที่ต่างไปคือขออย่าเพิ่งหยุดเขียน การแบ่งปันด้วยการนำเอาประสบการณ์ตรงมาบอกเล่าถึงปัญหาที่เกิด วิธีแก้ไขปัญหา การปฏิบัติตนเมื่อต้องอยู่คนเดียว การหาทางออกที่ผมนำมาใช้ การคลายทุกข์ทำใจให้สบาย การคิดเชิงบวก การปล่อยวาง ตลอดจนเรื่องราวความรู้บางอย่าง ที่ท่านอาจจะยังไม่ทราบมาเผยแพร่... ล้วนมีประโยชน์

อาจช่วยยืดชีวิตผู้ที่สิ้นหวัง สร้างพลังในการต่อสู้แบบชีวิตไม่สิ้นก็ดิ้นต่อไป อย่าปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เหล่านี้ถือเป็นการสะสมบุญสร้างกุศลให้ตนเองหมดทุกข์ไปในโอกาสเดียวกัน

บทนำก่อนเสนอเรื่องราวต่างๆ ขอค้างไว้เท่านี้ ย้ำอีกทีว่าผมไม่ใช่คน “บ้ายอ” ที่ยินดีและพอใจกับคำชม ไม่ต้องการเด่น ไม่ต้องการดัง ขอเพียงมีโอกาสได้ทำอะไรที่คิดว่าดี มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ทำสิ่งชั่วร้าย ก่อนแสงเทียนแห่งชีวิตจะดับสนิทก็สุขใจแล้ว

ผมขอถือโอกาสนี้ขอบคุณญาติมิตร ลูกหลานและครอบครัว ตลอดจนครูบาอาจารย์ ท่านผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ช่วยกันติติงแก้ไข แสดงความคิดเห็น ให้ความช่วยเหลือในหลายรูปแบบจนหนังสือเสร็จสิ้นเป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับ ผศ. ดร. ศิริลักษณ์ อุสาหะ ที่กรุณาสละเวลาตรวจทานงานเขียนของผมด้วยความอดทนมาโดยตลอด จนทุกอย่างผ่านไปได้ด้วยความราบรื่นนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

พฤศจิกายน ๒๕๖๑

คำปรารภ

"แสงเทียนริบหรี่ ก่อนที่จะดับสนิท"

เมื่อไม่นานมานี้ผมได้อ่านคำเทศนาของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล แห่งวัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์ เปรียบไว้ว่า "ชีวิตของคนเราทำหน้าที่เหมือนเทียนไข เมื่อจุดแล้ว ก็มีหน้าที่ดับอย่างเดียว แต่จะดับช้าดับเร็วก็สุดแต่อุปสรรคของแต่ละคน เมื่อเทียนนั้นให้แสงสว่างแล้ว เราจะใช้แสงสว่างนั้นอย่างไร" อ่านแล้วจับจิตและตรงใจที่สุด ไม่เคยนึกว่าเมื่อกว่าสิบปีที่แล้ว คนไกลวัดอย่างผมจะอุตริคิดพ้องกับทางของหลวงปู่ได้

หลังจากบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตและโรคภัยไข้เจ็บของตน ครั้งแรกพิมพ์เป็นหนังสือลาตายเพื่อใช้ในงานศพตนเองเมื่อกว่าสิบปีที่ผ่านมา โดยให้ชื่อว่า "ก่อนเทียนจะสิ้นแสง" โรคร้ายยังคงตามรุกเร้าโดยตลอด แต่ก็คลอดหนังสือเล่มต่อมาชื่อว่า "แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ" ปีที่เพิ่งผ่านไป เขียนเพิ่มอีกเป็นเล่มที่สาม ใช้ชื่อว่า "แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ" เมื่อยังใช้กรรมยังไม่หมด แม้จะอ่อนล้าแต่ว่าลมหายใจยังมี เล่มลำดับที่สี่จึงตามมา มีชื่อว่า "แสงเทียนริบหรี่ ก่อนที่จะดับสนิท" หนังสือทุกเล่มที่พิมพ์ออกมาหวังเพียงว่าจะเป็นกำลังใจ ให้ผู้อ่านคิดในเชิงบวก ซึ่งอาจเป็นประโยชน์สำหรับญาติมิตร ลูกหลาน ที่พบทางตันแล้วยังหาทางออกไม่เจอ

ที่เลือกเอาเทียนมาเป็นชื่อหนังสือทุกเล่มไม่มีสาเหตุอะไรเป็นพิเศษ เพียงเห็นว่าเทียนเป็นอุปกรณ์จำเป็นที่ขาดไม่ได้สำหรับใช้ในงานพิธีสำคัญต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล มองไกลไปอีกนิด ชีวิตคนเราเปรียบไปก็คล้ายกับเทียนมีเกิดแล้วสุดท้ายก็ดับไป แต่ยังไม่เคยคิดไปไกลถึงว่า "เมื่อเทียนนั้นให้แสงสว่างแล้ว เราจะใช้แสงสว่างนั้นอย่างไร" จึงจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตก่อนที่แสงจะดับสนิทมืดมิดจนไม่สามารถก้าวเดินต่อไปอย่างปลอดภัยได้อีก

ขอเรียนว่าผมไม่ใช่นักเขียนหรือนักประพันธ์ ภาษาที่ใช้อาจผิด ตก บกพร่อง หรือไม่เหมาะไม่ควรก็กราบขออภัย เนื้อหาสาระส่วนใหญ่ที่บันทึกไว้เก็บตกมาจากประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับปัญหาการเจ็บไข้ได้ป่วยที่ตนเองเผชิญมาตลอดชีวิต หากสิ่งที่ผมนำมาเล่าสู่กันฟังจะช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้ซึ่งกำลังเผชิญหาที่ยังแก้ไม่ตก มีโอกาสได้พบทางออก ถือเป็นการสร้างบุญอีกแบบหนึ่ง ผมเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาต้องมีทางออกหากเราไม่ท้อแท้สิ้นหวัง หมดพลังใจเสียก่อน ชีวิตไม่สิ้นต้องดิ้นต่อไป เลิกวิตกกังวลได้เมื่อใด ความสุขคงอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม อย่าอยู่อย่างคนสิ้นหวัง หนักนักก็ปล่อยวางเสียบ้าง อย่ายึดอย่าติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินการ เมื่อถึงเวลาทุกคนต้องกลับบ้านเก่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ว่าเศรษฐีหรือยาจก เป็นโรคก็ตาย ไม่เป็นโรคก็ตาย แล้วจะหวั่นกลัวไปใยกัน มีเงินทองกองท่วมหัวก็เอาติดตัวไปไม่ได้ มีเพียงความดีหรือความชั่วเท่านั้นที่จะติดตามไปตลอดกาล

ทำใจให้สบายๆ ความทุกข์จะคลายหายขาด ที่เหลือไว้คือความสุขสันต์จวบจนวันสิ้นลม

สุดท้ายขอขอบคุณญาติ มิตร ลูกหลาน ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะ ผศ.ดร.ศิริลักษณ์ อุสาหะ ที่สละเวลาในการตรวจสอบ ช่วยติติง แก้ไข ให้ความเห็นอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ งานทุกอย่างเสร็จสิ้นลุล่วงไปด้วยดี ออกมาเป็นหนังสือลำดับที่ ๔ ดังที่ท่านกำลังอ่านอยู่ในขณะนี้ และท้ายที่สุดขอขอบคุณท่านผู้อ่านที่ส่งกำลังใจมาให้อย่างต่อเนื่องครับ

วิชัย ชัยวาลวิทย์/พฤษภาคม ๒๕๖๒

คำปรารภ

"แสงสว่างยังพอมี แม้เทียนริบหรี่จวนเจียนดับ"

หนังสือเล่มนี้ เป็นบันทึกเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกิดขึ้น หลังเกษียณการทำงาน ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาจมีเรื่องอื่นสอดแทรกบ้างในบางจังหวะ หนังสือลำดับที่ ๑ คือ "ก่อนเทียนจะสิ้นแสง" เขียนขึ้นเพื่อใช้ในงานฌาปนกิจของตนเอง ถือโอกาสกล่าวคำอำลาเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับญาติ มิตร ลูกหลาน เมื่อทราบจากผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็งที่ประเมินว่าอย่างช้าคงอยู่ได้ไม่เกิน ๓–๖ เดือน การให้ผู้อื่นเขียนแทน ความจริงหลายอย่างอาจเพี้ยนไป เพราะส่วนใหญ่จะเขียนแต่เรื่องที่ดีของผู้วายชนม์ แม้นานาโรคร้ายจะไม่หยุดคุกคาม แต่ผมก็ทนอยู่มาได้จนถึงวันนี้เป็นเวลากว่าสิบปี จึงมีหนังสือลำดับที่ ๒ ตามมาคือ "แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ" ลำดับที่ ๓ คือ "แสงสุดท้ายก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ" และลำดับที่ ๔ คือ "แสงเทียนริบหรี่ก่อนที่จะดับสนิท" ตามมา ถึงวันนี้แม้จะเฒ่าชะแรแก่ชรา อีกไม่กี่ปีก็จะขึ้นหลักแปดแล้ว กำลังวังชาลดน้อยถอยลง แต่สมองและสองมือยังพอทำงานได้ แม้โรคร้ายจะไม่หยุดรังควาญ แต่การที่สามารถทำใจให้ยอมรับอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ ช่วยให้อารมณ์เบิกบาน เข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลว่าแสงเทียนสุดท้ายจะดับลับลงเมื่อใดเป็นปัจจัยหลัก จึงพอมีพลังเขียนหนังสือ

ลำดับที่ ๙ คือ "แสงสว่างยังพอมี แม้เทียนริบหรี่จวนเจียนดับ" เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเล่ม

ทั้งหมดเขียนขึ้นมาเพื่อบอกกล่าวถึงวิกฤติชีวิต คิดว่าน่าจะมีส่วนช่วยสร้างกำลังใจให้กับญาติมิตรและผู้ป่วยที่ยังคลำหาทางออกไม่เจอ อยากจะบอกว่าจงอย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุกับปัญหาทุกประการ ไม่ว่าเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก ทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ หากเราไม่สิ้นหวัง ใจยังสู้ ค้นหาแล้วท่านจะพบ ถามแล้วท่านจะรู้ ดูแล้วท่านจะเห็น ทำแล้วท่านจะเป็น ทุกอย่างอยู่ที่ใจครับ ขอให้คิดบวกไว้ก่อน มนุษย์ทุกคนหากถึงเวลาเอาช้างป่าทั้งโขลงมาฉุดก็หยุดไม่อยู่ จะดีหรือร้ายถือเป็นเรื่องของบุญกรรมที่ทำมา คนเราเกิดมาเพื่อตายทั้งนั้น เปรียบไปคล้ายดวงเทียนที่ถูกจุดขึ้นมาถึงเวลาแสงก็ดับลับไปเมื่อไฟสิ้นเชื้อ ทุกสิ่งไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน เมื่อตัวตายที่เหลือไว้ในโลกาให้ประชาได้รับรู้ คงไม่มีอะไรเกินกว่าความดีชั่วที่ตัวทำไว้

สุดท้ายขอขอบคุณ ผศ.ดร. ศิริลักษณ์ อุสาหะ ญาติมิตร ลูกหลานที่ช่วยอ่านทบทวนแก้ไขให้ความเห็นและชี้แนะมาโดยตลอด รวมถึงทุกท่านที่สนับสนุนและให้ความอนุเคราะห์ด้านค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์จนงานเสร็จสิ้นลุล่วงไปด้วยดี ขออภัยหากมีสิ่งใดผิดพลาดไป พบเห็นอะไรไม่ถูกต้องผิดพลั้ง บกพร่อง ไม่ถูกต้องกรุณาทักท้วงด้วย จักขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง เป้าหมายในการเขียนหนังสือคือ นอกจากจะได้แบ่งปันประสบการณ์แล้วยังช่วยชะลออาการสมองเสื่อมของตนไปพร้อมกัน หวังว่าท่านทั้งหลายที่

ติดตามอ่าน คงได้รับประโยชน์จากประสบการณ์และแนวคิดบ้างไม่มากก็น้อย ขอย้ำอีกทีว่าสุขภาพทั้งกายและใจ มีค่ามากมายกว่าทรัพย์สิน เงินกองท่วมหัวก็ซื้อชีวิตตัวไม่ได้ สุขภาพกายและพลังใจเปรียบไปคล้ายยาวิเศษมีฤทธิ์เดชช่วยยืดชีวิตได้ พบกันใหม่หากเทียนแห่งชีวิตดวงนี้ไม่ด่วนลับดับสูญไปเสียก่อนนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ตุลาคม ๒๕๖๒

สิ่งที่ไม่คาดหมาย เกิดขึ้นได้ทุกวินาที

สิ่งเหนือความคาดหมายเกิดขึ้นได้เสมอ เพียงบอกไม่ได้ว่าอะไรดีหรือร้าย ใหญ่หรือเล็ก หนักหรือเบาจะเกิดขึ้นกับเราบ้างระหว่างที่ลมหายใจยังมี อยากจะเล่าให้ฟังว่า หลังส่งต้นฉบับบันทึกเล่มที่ ๕ คือ *"แสงสว่างยังพอมี แม้เทียนริบหรี่จวนเจียนดับ"* ให้โรงพิมพ์ได้เพียงสองวัน คิดว่าจะพักสมองสักระยะ เพราะว่าช่วงนี้สุขภาพไม่ค่อยจะดีและยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพใหม่พอจะนำมาเล่าสู่กันฟัง ด้วยเหตุนี้กระมังที่ทำให้ต้องบันทึกอุบัติเหตุครั้งใหม่ไว้ก่อนที่จะหลงลืม แม้ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตเพียงรู้สึกแปลกใจว่าอย่างนี้ก็มีด้วยเหรอ

หลังจากเรื่องเพดานปากเทียมแก้ไขเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว สามารถรับประทานอาหารได้ดีขึ้นและเสียงที่พูดออกมาก็ชัดเจนกว่าเดิม เพราะเศษอาหารและเสียงที่เปล่งออกมาถูกสกัดกั้นไม่ให้ขึ้นไปทางโพรงจมูกมากเหมือนก่อนหน้านี้ แต่ก็มีเรื่องเกิดขึ้นอีกจนได้ มีเหตุให้ไอและจามอย่างแรงระหว่างรับประทานอาหารมื้อเย็น รู้สึกเจ็บแปลบที่กระดูกสันหลังต้องนั่งตัวตรง เพราะขยับซ้ายขวาไม่ได้พักใหญ่ ต้องหยุดเรื่องอาหารไว้ก่อน โชคดีที่ยังไม่ต้องหยุดหายใจ พักการเคลื่อนไหวครู่ใหญ่

จึงใช้แผ่นบรรเทาอาการปวดและนวดบริเวณรอบจุดที่ปวดเบา ๆ คืนนั้นนอนหลับไม่ค่อยสนิท บิดตัวนิดหน่อยก็เจ็บ รุ่งเช้ารีบไปตรวจที่คลินิกคณะแพทยศาสตร์ มข. ซึ่งอยู่ในเมืองไม่ไกลจากบ้านมากนัก หมอตรวจดูแล้ววินิจฉัยว่าหมอนรองกระดูกอาจเคลื่อนเนื่องมาจากการกดทับกันของกระดูกสันหลัง เพราะนั่งนานเกินไปและแรงกระเทือนจากการไอจามอย่างแรงก็เป็นไปได้ ต้องไปเอกซเรย์ดูจึงจะรู้ได้ว่าจริงหรือไม่ ที่นั่นเป็นเพียงคลินิกเครื่องมือตรวจจึงมีไม่ครบทุกชนิด จะให้แน่ใจต้องไปเอกซเรย์ดู จากนั้นเริ่มบำบัดด้วยการทาบริเวณที่ปวดด้วยเจลชนิดเย็นแล้วทำ Ultra Sound เสร็จแล้วใช้เครื่องนวดหลังเบา ๆ ทั้งสิ้นกินเวลาไปร่วมสองชั่วโมง หมอแนะนำให้พักมากขึ้นโดยต้องนอนแบบราบ อาการเจ็บปวดทุเลาลงบ้าง แต่ยังไม่วางใจเพราะเช้าวันต่อมาอาการปวดยังมีอยู่

ด้วยความอยากรู้ให้ชัดว่าหมอนรองกระดูกเคลื่อนจริงหรือไม่จึงไปโรงพยาบาล ศูนย์ของจังหวัดตั้งแต่แปดโมงเช้าเพื่อให้หมอกระดูกตรวจซ้ำด้วยการเอกซเรย์ และถือโอกาสติดตามผลการรักษากระดูกใต้สะโพกที่หักเมื่อปีก่อน ผลการตรวจปรากฏว่าหมอนรองกระดูกไม่ได้เคลื่อนตามที่สงสัย แต่เป็นการอักเสบของกล้ามเนื้อรอบบริเวณที่ปวดนั้น หมอสั่งยาให้และย้ำว่า หากอาการปวดหายไปก็ไม่ต้องทานต่อ ดูใบสั่งแล้วก็ทราบว่าที่ได้รับมียาแก้ปวด ยาช่วยคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกระดูก

ใต้สะโพกที่เคยหักและใช้วัสดุเป็นโลหะดามไว้ยังใช้ได้ แม้จะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม

บังเอิญวันเดียวกันนี้ก็มีนัดติดตามผลการรักษาโรคอื่นด้วย มีผู้ป่วยรอการตรวจรักษาจำนวนมากจนแทบว่าจะล้นโรงพยาบาล ดูไปไม่ต่างจากฝูงมดปลวกที่ขวักไขว่ไปมา จึงต้องใช้เวลานานร่วมแปดชั่วโมง บอกได้ไหมว่าทำไมถึงทนนั่งรถเข็นอยู่ได้ยาวนานเกือบทั้งวันทั้งที่อาการปวดยังไม่หาย ถ้าจะตอบว่าต้องใช้ยา “ทำใจ” เดี๋ยวคนจะหมั่นไส้เอา ถามว่าปวดมากแทบทนไม่ไหวแล้วทำไมไม่ขอรถนอน คำตอบคือเพราะเชื่อว่าเท่าที่ผ่านมาผู้สูงวัยและผู้พิการที่ต้องนั่งรถเข็นหรือรถนอน คงไม่ถูกปล่อยทิ้งให้รอคิวนานขนาดนั้นครับ

อาหารกลางวันพอจะรับประทานได้สะดวกก็หาได้ไม่ง่ายนักที่โรงพยาบาล สิ่งที่พอจะทดแทนให้กระเพาะลำไส้ได้ทำงานตามเวลาคือดื่มนมกล่องรองท้อง ระหว่างรอหมอกลับมาปฏิบัติงานต่อหลังช่วงพักกลางวันเกือบบ่ายโมงครึ่ง แต่กว่าจะถึงคิวตรวจและรอรับยาก็จวนเวลาเลิกทำงาน กลับถึงบ้านรีบอาบน้ำชำระร่างกายหลังใช้เวลาที่โรงพยาบาลร่วมแปดชั่วโมง รับประทานอาหารเสร็จไม่นาน เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวันก็เข้านอนพักผ่อนเร็วกว่าปกติ หัวถึงหมอนก็นอนหลับสนิท ไม่ต้องรอถึงเกือบเที่ยงคืน เหมือนที่เคยนอนดึกต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็กจนแก่ชรา

"

เป็นมิตรกับคนรอบข้าง
ยิ้มและเห็นคุณค่าในทุกสิ่ง
เพราะวันพรุ่งนี้สิ่งต่างๆ ที่เคยมี อาจหายไป

Be nice to everyone, always smile and appreicate things because it could all be gone tomorrow.

"

– Ed Sheeran –

ที่นำเรื่องนี้มาเล่าสู่กันฟังแม้เป็นเศษเสี้ยวของเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งประสบมากับตนเองเพียงต้องการจะเตือนสติว่า "สิ่งไม่คาดหมายเกิดได้ทุกวินาที" จึงขอให้ญาติ มิตร ลูกหลานอย่าได้ตั้งอยู่ในความประมาท พลาดพลั้งเรื่องเล็กอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่และสายจนเกินแก้ก็เป็นได้ ไม่ว่าอะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ขอให้เตรียมพร้อมรับมือกับทุกปัญหาไม่ว่าแบบไหน จะเล็กหรือใหญ่ เบาหรือหนักก็ตามที นักมวยที่ขาดความเชื่อมั่นทั้งขวัญและกำลังใจในการต่อสู้ก็พ่ายแพ้แล้ว ตั้งแต่ก่อนขึ้นชกบนเวทีเสียอีก เราต้องมีพลังใจพร้อมแก้ไข หากใจไม่คิดสู้มีแค่แพ้สถานเดียว ฮึดสู้ต่อไปมียังมีโอกาสชนะหรืออย่างน้อยก็ยังเสมอได้ พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า "สติมาปัญญาเกิด" เราต้องพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสถานการณ์ซึ่งคาดเดาล่วงหน้าไม่ได้ว่า เหตุการณ์ดีหรือร้ายจะเกิดกับเราเมื่อใด สุดท้ายขอส่งกำลังใจและภาวนาให้ทุกท่านจงประสบโชคดี มีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและสิ่งอัปมงคลทั้งหลาย ขอให้สิ่งเลวร้ายกลายเป็นดี ทำใจได้เมื่อใดสามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุขได้เสมอ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยด้วยก็มีความสุขได้ ขอให้อายุยืนตราบนานเท่านานนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/๒๙ กันยายน ๒๕๖๒

คนและเรื่องเดียวกัน

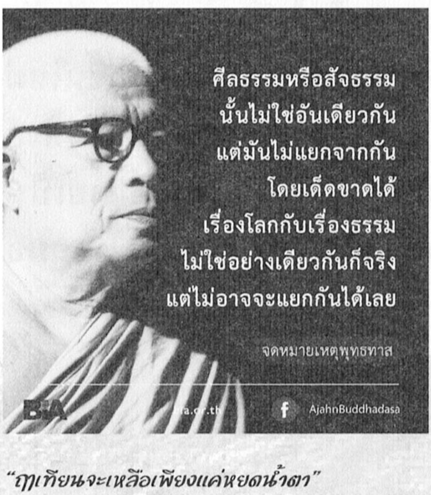
ขอทำความเข้าใจก่อนว่า บางครั้งบางคราวคนไกลวัดที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมะในวัดอย่างผมก็นึกถึงเรื่องธรรมะธรรมโมกับเขาบ้างเหมือนกัน จากการวิเคราะห์ตามมุมมองของตนเองเท่านั้น จะถูกหรือผิดอย่างไรถือเป็นเรื่องความรู้สึกนึกคิดของผมแต่เพียงผู้เดียวนะครับ ทั้งหลายทั้งปวงสืบเนื่องมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกือบทั่วร่างกายเผชิญกับโรคร้ายแทบจะหาที่ว่างไม่ได้ ต้องเสียเวลาไปกับการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง นอกเหนือจากนั้นยังมีอุบัติการที่กระทบกระเทือนความรู้สึกและจิตใจอีกหลายเรื่อง จึงขอสรุปสภาวะของสุขภาพปัจจุบันไว้พอเป็นสังเขปก่อนค่อยเวียนวกมาถกกันเรื่องของธรรมะต่อไปนะครับ

เวลาหนึ่งปีผ่านไปไวเหมือนนั่งรถไฟความเร็วสูง แต่ละเดือนที่ผ่านไป จำเป็นจำใจต้องไปพบหมอเฉพาะทางหลายแผนก ขอออกตัวไว้ก่อนว่าผมไม่ได้เป็นโรค “คิดถึงหมอ” นะครับ แต่ไปเพื่อตรวจและติดตามผลการรักษาที่ผ่านมาเป็นระยะ ๆ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ภาระกิจสำคัญที่ขาดไม่ได้คือพิธีพระราชทานเพลิงศพครูใหญ่เป็นกรณีพิเศษสำหรับครูใหญ่หลวงพ่อคูณและครูใหญ่นับร้อยราย ซึ่ง “ครูใหญ่สุวิสาข์” ภริยาผมเป็นหนึ่งใน

กลุ่มผู้บริจาคร่างกายให้คณะแพทย์ได้ใช้เพื่อการศึกษาของนักศึกษาวิชาแพทยศาสตร์จนครบกำหนดสามปีก็ร่วมในพิธีครั้งนี้ด้วย ผมรู้สึกเหมือนเธอเพิ่งจากไปเมื่อวันวานนี้เอง ส่วนการเจ็บป่วยจากสารพัดโรคของตัวเองมีมาอย่างต่อเนื่องซึ่งถือเป็นเรื่องปกติของ สว. เมื่อเราไม่ท้อ ทำใจได้ ความทุกข์ก็คลาย สามารถดำรงชีพอยู่ได้แม้จะไม่สุขสบายเหมือนคนที่เกิดมาบนกองเงินกองทอง เมื่อเราไม่ต้องเอาตัวไปเปรียบเทียบกับใคร ทุกข์ก็คลายกลายเป็นสุข ไม่ว่าอะไรก็หนีไม่พ้นการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ แล้วจะดิ้นรนให้วิตกกังวลไปใย มีปัญหาก็แก้ไขไป เพราะโอกาสที่จะค้นพบทางออกไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเป็นไปได้เสมอตราบใดที่ลมหายใจยังไม่สิ้น เท่าที่ผ่านมายังไม่เคยพบว่ามีทางตันจนสิ้นหวังแม้แต่ครั้งเดียว

โรคเก่ายังไม่หายโรคใหม่ก็แห่กันมา ดังที่ได้บันทึกรายละเอียดไว้ในหนังสือเล่มที่ผ่านมา มีทั้ง ปาก ลำคอ หู จมูก ตา หัวใจ ตับ ไต ใส้ พุง รวมทั้งมวลกระดูกที่เปราะบางจนพรุนทั่วทั้งร่าง สรุปแล้วคือทุกอวัยวะในร่างกายเสื่อมถอยไปตามกาล และที่อยู่มาได้นานเพราะใจไม่ท้อแท้ ที่ละเลยไม่ได้คือการควบคุมความรู้สึกนึกคิดและจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ทำได้เมื่อไหร่ทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไปในทางดี จงคิดบวกเอาไว้ เพราะทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ พบทางตันก็ค้นหา ฟันฝ่าจนพบทางออก เครียดก็คลาย โรคภัยไข้เจ็บก็ทุเลาเบาบางลง ทุกข์ก็หายกลายเป็นสุขได้เสมอ

ในวัยที่กำลังคึกคะนอง ผมชอบร้องรำทำเพลง ชอบความสนุกสนานร่าเริง ชอบอะไรที่เป็นความบันเทิง ไม่ว่าเต้นรำทำเพลง รวมทั้งศิลปศาสตร์แทบทุกสาขาเหมือนหลายท่าน ส่วนที่ซ่อนเร้นในส่วนลึกของหัวใจของคนที่มีชาติกำเนิดเป็นลูกชาวสวนอย่างผม เคยปลูกผัก เลี้ยงปลา เป็ด ไก่และสุกร ดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางธรรมชาติด้วยความยากลำบากแต่เล็กจนโต เมื่อถึงเวลาที่ต้องยืนบนขาตัวเอง จึงได้ออกไปทำมาหากินเพื่อเลี้ยงชีพในต่างถิ่น ต้องดูแลรับผิดชอบตัวเองและครอบครัว ผมไม่ดื่มสุรายาเมา ไม่สูบบุหรี่หรือเล่นการพนันทุกชนิด แม้นิสัยส่วนตัวจะชอบความท้าทายก็ตาม ปัจจุบันถึงจะอยู่คนเดียวแต่ก็ไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยว เพราะอย่างน้อยก็มีอิสระและมีธรรมชาติที่ช่วยให้ชีวิตชีวาชื่นมื่น ลูกหลานมีเวลาก็แวะเวียนมาเยี่ยมเป็นครั้งคราว มีความสุขตามสถานภาพมากพอที่จะต่อลมหายใจให้ยืดยาวขึ้น บันทึกมาถึงบรรทัดนี้ยังไม่เห็นว่าจะมีอะไรเกี่ยวกับชื่อเรื่องที่ตั้งไว้สักหน่อย นี่เป็นการจับเอาแพะมาชนกับแกะหรือปล่าวคิดเอาเอง



"ธรรมชาติ" กับ "ธรรมะ" ฟังแล้วผ่านโดยไม่พินิจพิจารณาดูเหมือนว่าเป็นคนละเรื่อง แต่ในมุมมองของผมกลับเห็นว่าเป็น "คนละเรื่องเดียวกัน" ต่างกันก็เพียงชื่อที่เรียกขานเท่านั้น ธรรมะที่พระพุทธองค์

ทรงค้นพบแท้จริงได้มาจากไหน หากมิใช่ผลพวงของการแสวงหาด้วยความเพียรพยายาม พินิจพิเคราะห์เสาะหามายาวนาน จากธรรมชาติในป่าเขาลำเนาไพรจนตรัสรู้บรรลุธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด

ผมคิดตามประสาคนไกลวัดว่า ทุกวันนี้หลายคนเห็นธรรมะอยู่ไกลสุดไขว่คว้า โดยไม่รู้ว่าธรรมะก็คือธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรานี่เอง ธรรมชาติสอนธรรมะให้เราท่านทุกวันคืน ตัวเราต่างหากที่เผลอเรอและละเลยไปเอง ท่านเห็นอยู่เป็นประจำใช่ไหมว่า ดวงอาทิตย์อับแสงยามอัสดง แต่ยังคงกลับมาเจิดจ้าอีกเมื่อเวลารุ่งอรุณ เป็นเช่นนี้มาชั่วนาตาปี ธรรมชาติให้ธรรมะกับเราทุกวันหากนำมาประยุกต์ใช้จะสามารถช่วยแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะด้านจิตใจได้มากมาย สอนให้เราเห็นความจริงบางอย่างได้ เช่น เจ็บไข้ได้ป่วยหรือเผชิญปัญหาที่แก้ไม่ตก คิดว่าตนเองหมดหนทางจะเยียวยา เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง สิ้นกำลังใจ เป็นเหตุให้ต้องกลับบ้านเก่าไวกว่าที่ควรจะเป็น เหตุใดไม่คิดบ้างว่าตะวันลับขอบฟ้าไปยังหวนกลับมาใหม่ได้ ล้มแล้วก็สามารถลุกขึ้นใหม่ได้ โรคภัยไข้เจ็บก็น่าจะหายเป็นปกติได้ รักษาแบบนี้ไม่หายก็ลองใช้วิธีใหม่ดู มีโอกาสจะบรรเทาเบาบางหรือหายเป็นปกติได้เช่นกัน จึงไม่ควรท้อแท้ สิ้นหวัง โอกาสเปิดให้เสมอตราบใดที่ยังมีกำลังใจและลมหายใจยังไม่สิ้น

พิจารณาให้ดีจะเห็นว่าธรรมชาติกับธรรมะมาด้วยกันเสมอ ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน ท่านมองเห็นต้นข้าวในทุ่งนาออกรวงใช่ไหม พินิจดูให้ดีจะเห็นรวงข้าวที่มีเมล็ดข้าวสมบูรณ์โน้มลงสู่ดิน แต่ยอดรวงที่เมล็ดข้าวลีบเล็กจะแข็งชี้โด่เด่ ธรรมชาติของข้าวทั้งสองยอดให้ธรรมะอะไรกับเราหรือ รวงข้าวที่สมบูรณ์เปรียบไปคล้ายคนที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม มีความรู้ความสามารถ รู้กาลเทศะ มักจะนอบน้อมถ่อมตน ส่วนรวงที่ไม่สมบูรณ์เปรียบไปคล้ายคนที่ยังขาดประสบการณ์ แต่คิดว่าตนฉลาด มีอำนาจเหนือผู้อื่น ไม่รู้กาลเทศะ ชอบยกตนข่มท่าน ไม่มีความนอบน้อมถ่อมตน ดูแล้วแข็งกระด้างเหมือนรวงข้าวที่ลีบเล็ก ธรรมชาติรอบตัวให้ธรรมะกับเราหลายแง่มุมแล้วแต่มุมมองของแต่ละคน อยากชี้ให้เห็นว่าแม้ "ธรรมชาติ" กับ "ธรรมมะ" จะแตกต่างกันตามชื่อที่เรียกขาน แต่อยากจะสรุปว่าทั้งสองอย่างเป็น "คนละเรื่องเดียวกัน" ครับผม

กำลังจะยุติบทความที่กำลังเขียน บังเอิญเพื่อนส่งเรื่องขำขันแต่แฝงไปด้วยข้อคิดดี ๆอีกมุมมองหนึ่งมาให้ อ่านแล้วโดนใจ เพราะลงท้ายมีความหมายพ้องกับหัวเรื่องเรื่อง จึงขออนุญาตนำมาให้อ่านเพื่อคลายเครียดแล้วยังมีแนวคิดดี ๆแฝงอยู่ด้วย เชิญติดตามอ่านดูแล้วแล้วจะถึง "บางอ้อ" ว่าอ๋อ! มันเป็น "คนละเรื่อง เดียวกัน" เรื่องมีอยู่ว่า

"กาแฟโบราณนั้น มีเอกลักษณ์อยู่อย่างหนึ่งคือ จะใส่นมข้นหวานไว้ด้านล่าง แล้วเทน้ำกาแฟลงไปด้านบน ถ้าใคร

ชอบหวานมากก็คนนมด้านล่างให้ผสมกับเนื้อกาแฟ แต่บางคนที่ไม่ชอบหวาน ก็อาจจะดื่มโดยที่ไม่ต้องคนเลย ทีนี้เรื่องมันมีอยู่ว่า วันหนึ่งคุณลุงคนหนึ่งไปนั่งจิบกาแฟที่สภากาแฟ พอดีหลานสาวเจ้าของร้านอยู่ในช่วงปิดเทอมจึงมาช่วยยายขายกาแฟ พอหลานยกกาแฟมาเสิร์ฟ คุณลุงก็พูดขึ้นว่า "นมน้อยจัง" หลานสาวก็เขินอาย ตอบกลับไปด้วยเสียงเบา ๆว่า "เพิ่งขึ้นค่ะ" ยายได้ยินดังนั้นก็ทุบโต๊ะดัง ปัง!! แล้วตะโกนว่า "เพิ่งขึ้นที่ไหนกันขึ้นมาตั้งสองเดือนแล้ว!!"

สรุปว่า ลุงพูดถึง นมในแก้วกาแฟ ส่วนหลานสาวพูดถึงหน้าอกของตัวเอง ส่วนยายหมายถึง ราคานมที่ปรับราคาขึ้น เรื่องนี้เป็นเรื่องเล่าขำ ๆ จากต่วยตูนที่เล่าต่อกันมา แต่ในความตลกนั้น ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า คนเราอาจพูดกันคนละเรื่องทั้งที่คิดว่ากำลังพูดเรื่องเดียวกัน ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอาจเกิดจาก "สถานภาพที่ต่างกัน" เช่น คนหนึ่งกำลังพิจารณากาแฟในแก้ว อีกคนหนึ่งกำลังกังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง และอีกคนหนึ่งกำลังกังวลเรื่องกำไรขาดทุน ดังนั้นความเข้าใจผิดเกิดขึ้นได้ แม้จะกำลังพูดภาษาเดียวกัน นั่งพูดกันตัวต่อตัว โดยไม่มีใครมีเจตนาบิดเบือนข้อมูล นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าความเข้าใจผิด เกิดขึ้นได้ง่ายเพียงใด การสื่อสารในกลุ่มเพื่อน ๆ ก็เช่นเดียวกัน หากขาดความระมัดระวังเราก็จะพูดกันคนละเรื่อง และบางครั้งก็เกิดความน้อยใจออกจากกลุ่มไป ทั้ง ๆที่ทุกคนมีความปรารถนาดีและตั้งใจดีต่อกัน

แท้ ๆ เรื่องกาแฟโบราณใส่นมเป็นเรื่องขำ ๆ แต่แฝงไปด้วยข้อคิด”

ท้ายที่สุดนี้อยากจะบอกว่า แม้เนื้อหาและเรื่องราวที่ยกมาเป็นอุทาหรณ์ไว้นี้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม ความคิด การพูด ความเข้าใจ และมุมมองอาจจะแตกต่างกันทั้งที่เป็นเนื้อหาเดียวกัน แต่ละคนมีความเห็นหรือมุมมองที่ไม่เหมือนกันทำให้การสื่อสารไขว้เขว เข้าใจว่าเป็นคนละเรื่องจึงได้จับสองอย่างมารวมกันว่าเป็น “คนละเรื่องเดียวกัน” ตามชื่อเรื่องที่ตั้งไว้ครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์/๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒

คิดลบพบแต่ทุกข์ พบสุขเมื่อคิดบวก

หากย้อนกลับไปอ่านข้อเขียนในหนังสือทุกฉบับที่ผมบันทึกไว้ ทุกเล่มจะแทรกความคิดในเชิงบวกอยู่เกือบทุกบททุกตอน ขอเรียนว่าความจำผมยังไม่เลอะเลือนมากจนถึงระดับย้ำคิดย้ำทำ พูดซ้ำแล้วซ้ำอีก หากแต่เป็นความตั้งใจที่ต้องการนำเสนอ การคิดบวกหรือคิดในแง่ดีนี่แหละเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ผมยังมีลมหายใจและอยู่อย่างมีความสุขตามอัตภาพมาได้จนถึงนาทีนี้

ถามว่าการคิดบวกคืออะไร ตอบง่าย ๆก็คือการคิดในแง่ดี หรือทางสากลเรียกกันว่า Positive Thinking ซึ่งหมายถึงลักษณะความคิด ความรู้สึก หรือการมองโลกในทางที่ดีมองอย่างมีความหวังว่าต้องมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นพลังความคิดความหวังและกำลังใจ ที่จะช่วยแก้ไขให้สถานการณ์อันเลวร้ายผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

ถามต่อไปว่าคิดบวกที่ว่าเป็นสิ่งที่ดีเป็นความจริงหรือ ดีแบบไหน ได้ประโยชน์อย่างไร ช่วยอะไรได้บ้าง คนคิดบวกไม่เป็น จะมีวิธีฝึกอย่างไรให้ได้ผล ฯลฯ ทุกคำถามมีคำตอบ และทุกปัญหามีทางออกเสมอ จะให้ยืนยัน นั่งยัน หรือนอนยันก็ไม่

ขัดข้อง เพราะไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย แต่มีข้อแม้ว่าท่านต้องความมุ่งมั่น อดทน ไม่ย่อท้อ มีความหวัง ตั้งใจจริงและขาดไม่ได้คือกำลังใจ ฟังแล้วเหมือนจะทำได้ยาก แต่ย้ำว่าทุกอย่างไม่มีอะไรยุ่งยากหรือสลับซับซ้อน คิดง่าย ๆว่าคนอื่นทำได้ เราท่านก็เป็นมนุษย์เหมือนกันไฉนจะไร้ความสามารถทำอย่างเขาบ้างไม่ได้หรือไร อย่าเพิ่งถอดใจตั้งแต่ยังไม่ขึ้นเวทีจะดีกว่าไหมครับ

ประโยชน์ของการคิดบวก ไม่ใช่เรื่องที่คิดเอาเองอย่างเดียว แต่สถาบันการศึกษาชั้นนำหลายแห่งทั่วโลกได้ทำการศึกษาวิจัยเอาไว้มากมาย อยากรู้เพิ่มเติมลองท่องไปในโลกไซเบอร์ ดูใน Google จะพบว่ามีข้อมูลให้ศึกษามากมาย และมีที่ไปที่มาสามารถอ้างอิงได้ ผมขอประมวลคำชี้แนะที่เห็นว่ามีประโยชน์มาแบ่งปันให้เห็นพอเป็นสังเขป ดังต่อไปนี้ครับ

การคิดบวกไม่เพียงทำให้ท่านมองชีวิตในโลกนี้อย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่าการมองโลกในแง่ลบ เพราะความเครียดมักจะทำให้การควบคุมประสาทเป็นไปด้วยความยากลำบาก เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง การคิดบวกยังช่วยคลายเครียด ความโศกเศร้า ปัญหาทางอารมณ์ การดื่มสุราหรือเป็นทาษสารเสพติด นอกจากนั้นยังพบว่ามักมีทักษะในการแก้ไขปัญหา ส่งผลดีต่อสุขภาพจิต สามารถป้องกันภาวะความซึมเศร้าได้อีกด้วย ผลดีอื่น ๆยังมีอีกมากมาย เช่นช่วยให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น สามารถกลับมามี

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและชีวิตยืนยาวขึ้นแตกต่างไปจากคนที่มองโลกในทางลบหรือแง่ร้าย แง่ดีของการคิดบวกมีมากมายบรรยายไม่ครบถ้วน ที่ยกมาให้เห็นเป็นแค่เพียง "น้ำจิ้ม" ผู้ที่ประสบความสำเร็จหลายคนพูดว่า ความคิดบวกสามารถกำหนดชีวิตของคนได้ ที่สำคัญคือต้องรู้จักมองโลกในแง่ดี หลายคนเข้าใจผิดว่าคนคิดบวกคือพวกโลกสวย แต่ในความจริงคนคิดบวกคือคนที่มองทุกอย่างในแบบที่มันเป็น เพียงแต่เลือกสรรค์เอาเฉพาะด้านที่ดี ทำให้มีวิธีคิดและการดำเนินชีวิตที่ต่างจากคนแบบอื่น

ถามว่าแล้วคนที่ไม่ได้เกิดมาพร้อมพลังในการคิดบวก จะมีวิธีฝึกฝนหรือแก้ไขให้เป็นคนคิดในแง่ดีบ้าง จะทำได้ไหมและต้องทำอย่างไร มีคำตอบไว้ให้อยู่แล้วทั้งทางโลกและและทางธรรม ธรรมะบำบัดอาจใช้วิธีนั่งวิปัสสนาหรือสมาธิให้จิตนิ่ง เมื่อมีสติมาปัญญาก็จะเกิดทำให้สามารถควบคุมใจได้ ผลคือแก้ไขปัญหาที่หนักหรือเบาทั้งหลายได้ง่ายขึ้น การฝึกนั่งสมาธิใช้เวลาเพียงวันละไม่กี่นาทีก็เห็นผล สำหรับผมนั่งไม่ได้เพราะกระดูกใต้สะโพกหัก นั่งไม่ได้ก็นอนทำสมาธิได้เหมือนกัน บางครั้งการฝึกซ้อมดนตรี หรือบันทึกเรื่องราวจากประสบการณ์ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการฝึกสมาธิได้เช่นกัน

หากจะฝึกตามคำแนะนำของนักคิด ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจนั่นก็คือ ๑. ต้องรู้จักสร้างความสุขจากภายในโดยการมองโลกในแง่ดี เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง เราจะรู้สึกเบา

สบาย ไม่เกิดความเครียด ๒. ฝึกคิดบวกกับทุกปัญหา แก้แล้วไม่สำเร็จก็ลองใช้วิธีอื่นดู เพราะทางออกมีให้เลือกมากมาย ๓. ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ถ้าไม่คิดฝ่าฟันก็พบแต่ทางตันแล้วเมื่อใดถึงจะพบกับความสำเร็จ ๔. ไม่สนใจกับคนที่คิดลบ แต่ควรคบกับคนที่ทำให้เราหัวเราะได้จะดีกว่าไหม หรือจะเพลิดเพลินไปกับการร้องรำ ทำเพลง ให้เบิกบานจะได้ไม่มีเวลาให้ฟุ้งซ่านไปกับความทุกข์ ๕. ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ๖. ให้เวลากับธรรมชาติเพราะจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วยังได้ธรรมะจากธรรมชาติ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้ ๗. ต้องไม่ฟุ่มเฟือย อย่าเชื่ออะไรง่ายเกินไป จนหลงเชื่อคำโฆษณาแบบไม่ลืมหูลืมตา จงใช้เหตุผลพินิจพิจารณาให้ดีจะได้ไม่ผิดหวังจากการถูกหลอกจนเกิดความเครียด ๘. ต้องยอมรับกับความผิดพลาดอย่างหน้าชื่นตาบานและใช้มันเป็นบทเรียนจะได้ไม่เกิดความผิดพลาดซ้ำซ้อน ๙. ต้องจริงใจจริงจัง ไม่ใช่ปัดความรับผิดชอบที่ตนก่อไปให้ผู้อื่น อย่าเสียเวลาไปกับเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ๑๐. ต้องเชื่อมั่นว่าทุกปัญหามีทางแก้ไขได้ เพราะไม่มีอะไรที่เลวร้ายไปกว่าความสิ้นหวัง บางทีรู้ว่าแก้ไขไม่ได้ แต่ก็รู้ว่าจะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านั้นไปได้อย่างไร ๑๒. ปฏิเสธให้เป็น หากจำเป็นต้องทำ แต่จะพูดอย่างไรให้ผู้รับฟังรู้สึกดีแทนที่จะยอมเป็นผู้แบกรับภาระหนักหน่วงที่ไม่ใช่เรื่องของตนนั้นเสียเอง

ในแง่คิดทางลบหรือมองโลกในแง่ร้าย คงไม่ต้องลงไปในรายละเอียดมากให้เสียเวลา ผู้ที่มีสติย่อมซาบซึ้งดีว่าผลลัพธ์นั้น

มันคือบ่อเกิดแห่ง "ความทุกข์" ที่ทำร้ายทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างมหันต์ ความรู้สึกด้านลบหากควบคุมไม่ได้ นานไปก็จะกลายเป็นนิสัยประจำตัวได้ หากปล่อยไว้ ผลสุดท้ายจะทำให้แย่ลงทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ เรื่องร้าย ๆที่เกิดขึ้นจะเป็นผลพวงตามมาเพราะความเครียด เรื่องไม่เป็นเรื่องอาจลงเอยและสังเวยด้วยชีวิต อย่างที่เราท่านได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังแทบทุกวัน

ก่อนปิดท้ายบทความนี้ อยากจะเรียนว่าการ "คิดบวก คิดลบ" มีมุมมองอีกมากมาย สามารถหยิบยกมาสนทนากันได้ทั้งวัน ที่ประมวลไว้เป็นรายระเอียดเพียงเศษเสี้ยว จุดหมายที่บันทึกไว้ก็เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่พานพบมา ขอสรุปว่าการคิดบวกหรือการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เรื่องร้ายกลายเป็นดี ชีวิตยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมากขึ้น การคิดลบหรือมองโลกในแง่ร้าย จะทำลายทุกอย่างที่ขวางหน้า หนีอย่างไรก็ไม่พ้นคือความทุกข์ สรุปคือ อยากฝากเตือนสติญาติมิตรด้วยข้อคิด เป็นวลีสั้นๆว่า "คิดลบพบแต่ทุกข์ พบสุขเมื่อคิดบวก" ตามหัวเรื่องที่กำหนดไว้ มาสุขกันเถอะเรา จะทุกข์ใจไปใยกัน คิดบวกเอาไว้ สิ่งเลวร้ายจะกลับกลายเป็นดีเอง ฟันธงครับ!



วิชัย ชัชวาลวิทย์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒

เมตตาธรรมจากความคิดสร้างสรรค์

คนวัยปลายตกงานแต่ก็มีกิจกรรมหลายอย่างให้ทำ แม้ไม่มีค่าตอบแทน กายพิการแต่ใจยังสู้ อยู่โดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดายอย่างผม ก็สามารถอยู่ได้สบายอย่างมีความสุขตามอัตภาพ เมื่อยึดหลักการอยู่อย่างพอเพียงตามรอยพระบาทพ่อหลวง ร.๙ ล้นเกล้าของชาวไทยที่ท่านทรงชี้แนะเอาไว้ และขอเรียนว่าเมื่อใดที่เราทำใจให้สามารถยอมรับสภาพกับสภาวะความเป็นอยู่ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาได้ ปัญหาเล็กหรือใหญ่ที่เผชิญอยู่ก็จะทุเลาเบาบางลง ทุกข์จากความวิตกกังวลก็เปลี่ยนเป็นสุข ไม่เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตแต่อย่างใด เมื่อใจเราไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ดังที่บันทึกไว้ในหลายบทความต่อเนื่องกันตลอดมา

กำลังคิดว่าจะหาอะไรที่เป็นเรื่องสร้างสรรค์มาแบ่งปันกัน ซึ่งอาจจะจุดประกายความคิดให้ผู้ที่เผชิญปัญหาสารพัน ช่วยสร้างฝันให้เป็นจริง สามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เปลี่ยนชีวิตที่ตกอยู่ในวังวนของอุปสรรค โดยเฉพาะผู้ที่รู้สึกว่าตนถูกสังคมปฏิเสธ ให้สามารถกลับมามีชีวิตใหม่เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อีกครั้ง ผมอ่านบทความเรื่อง “สองชีวิตที่ไม่มีใครต้องการ” แล้วเกิดความประทับใจ จึงขอเก็บเอามาเล่าต่อ ก่อน

ที่เรื่องดี มีคุณค่าอย่างนี้จะเลือนหายไปจากความทรงจำที่กำลังเสื่อมไปตามกาลเวลา ผมไม่ทราบว่าใครเขียนบทความเรื่องนี้ ทราบเพียงว่าเป็นบทความขององค์กรการกุศลชื่อ "DON'T THROW US AWAY" เรื่องโดยสังเขปมีดังนี้ครับ

ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า แต่ละปีสุนัขจรจัดจะถูกกำจัดทิ้งไปมากกว่าล้านตัวเพราะไม่มีผู้เลี้ยงดู ระยะที่สุนัขเหล่านี้ถูกนำไปรวมไว้ที่สถานกักกันเพื่อรอคอยวันว่าจะมีผู้ขอรับไปอุปการะนั้น ปรากฏว่าผู้แจ้งความประสงค์ขอรับไปไปดูแลมีจำนวนน้อยมาก สาเหตุเนื่องมาจากสุนัขเหล่านี้สกปรก นิสัยไม่น่ารักและเลี้ยงยาก คนส่วนมากมักจะสนใจเฉพาะตัวที่น่ารักสะอาดและเลี้ยงง่ายเท่านั้น

บรรดาสุนัขที่เหลือเลือก ไม่เป็นที่ต้องการจึงถูกกำจัดทิ้งไปโดยวิธีฉีดยาให้ตาย ต่อมาผู้รักสัตว์มีเมตตาธรรมและความคิดสร้างสรรค์เห็นว่า หากมีผู้อาสาทำความสะอาดและฝึกสุนัขจรจัดเหล่านี้ก่อนที่จะส่งไปยังสถานกักกันได้ ก่อนหน้าที่ผู้ต้องการรับไปอุปการะจะพบเห็น น่าจะช่วยเพิ่มอัตราการขอรับสุนัขไปอุปการะให้สูงขึ้น แต่ปัญหาใหญ่ที่ตามมาคือใครล่ะจะมีจิตอาสา มีความอดทนสูง หรือมีเวลาว่างพอที่จะทำงานเช่นนี้โดยไม่มีค่าตอบแทนอีกต่างหาก ที่สุดก็พบคำตอบซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหานี้ได้ นั่นคือบรรดาผู้ต้องขังหรือนักโทษ เขาเหล่านั้นเป็นบุคคลที่สังคมไม่ต้องการ และมีเวลาเหลือเฟืออย่างแน่นอน

ในที่สุดองค์กรการกุศลได้ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ โดยความร่วมมือของหน่วยงานราชทัณฑ์ของมลรัฐแมสซาชูเซตส์ ได้ทำการทดลองกับเหล่าผู้ต้องขังที่มีจิตอาสา วิธีการก็คือให้บรรดานักโทษที่มีจิตอาสาเลือกจับคู่กับสุนัขและใช้เวลาด้วยกันนาน ๘ สัปดาห์ หน้าที่รับผิดชอบคือต้องทำความสะอาด ดูแลสุขภาพ ให้อาหาร พาสุนัขไปออกกำลัง และฝึกทักษะขั้นพื้นฐานให้มัน ตามที่ได้รับการอบรมจากเจ้าหน้าที่ขององค์กร "DON'T THROW US AWAY" หลังผ่านไป ๘ สัปดาห์ปรากฏว่าผลลัพธ์ออกมาดีเกินคาด สุนัขเหล่านี้สะอาดขึ้น เลี้ยงง่ายและสามารถทำตามคำสั่งขั้นพื้นฐานได้ดี โอกาสที่จะหาผู้อุปการะก็ดีขึ้นตามมา

ผู้ต้องโทษต่างยินดีปรีดากับการได้เพื่อนใหม่เป็นสุนัข พวกเขาได้เพื่อนใหม่แบบที่ไม่เคยมีในคุกมาก่อน ผู้คุมเองก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังที่เป็นอาสาสมัครดูแลสุนัขด้วยว่า เขาเหล่านั้นมีพัฒนาการทางอารมณ์ดีขึ้น ร่าเริง แจ่มใสและมีสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่เหนือความคาดหมายเกิดขึ้นแล้ว นั่นคือขณะที่ผู้ต้องขังช่วยสุนัขเหล่านี้ สุนัขเองก็มีส่วนช่วยผู้ต้องขังเช่นกัน คนหนึ่งบอกว่า "เมื่ออยู่ในคุก คุณต้องสร้างกำแพงให้ตัวเอง แต่กับสุนัข มันไว้ใจคุณ ๑๐๐% ฉะนั้นคุณจึงไม่ต้องการกำแพง" ในขณะที่อีกคนบอกว่า "สุนัขกลุ่มนี้ผ่านชีวิตที่ลำบากมามาก ผมต้องช่วยให้มันมีชีวิตที่ดีขึ้น ขณะเดียวกัน มันก็ทำให้ชีวิตผมดีขึ้นด้วย" อีกคนบอกว่า

“เมื่อคุณมาอยู่ในคุก ผู้คนต่างลืมและไม่ต้องการคุณ สุนัขกลุ่มนี้ก็ถูกลืมเช่นกัน ผมได้สอนให้มันกลับมาไว้ใจคนอีกครั้งหนึ่ง” ไม่น่าเชื่อว่าบรรดาผู้ต้องขังที่ดูเหมือนจะเหี้ยมโหดเหล่านี้ต่างมีจิตใจเมตตาปรานีกับสุนัข และเมื่อทราบข่าวว่าสุนัขที่พวกเขาเลี้ยงได้รับการอุปการะไปอยู่บ้านที่ดี บรรดานักโทษต่างก็ดีใจราวกับส่งลูกเรียนหนังสือจนจบได้อย่างเหนือความคาดหมาย โครงการนี้ส่งผลให้พวกเขาสามารถปรับตัวกลับเข้าสู่สังคมง่ายขึ้นหลังพ้นโทษ บางคนบอกว่าเขากลายเป็นผู้ปกครอง เป็นพ่อเป็นสามีที่ดีขึ้น เพราะมีโอกาสเลี้ยงดูสุนัขอย่างใกล้ชิดในเรือนจำ เรื่องนี้กำลังบอกอะไรเราอยู่ ความคิดสร้างสรรค์เกิดได้ทุกที่และสามารถทำความฝันให้เป็นจริงได้ ความรักจากสุนัขเหล่านี้อาจเป็นความรัก “แท้จริง” ที่สุดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคนเหล่านี้ก็เป็นได้ และมันได้หลอมจิตใจพวกเขาให้อ่อนโยน สร้างคนใหม่ขึ้นมาให้กับสังคมได้อีกด้วย

เมตตาธรรม มิได้จำกัดว่าจะต้องเกิดจากในวัดในวากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ แต่มันสามารถเกิดจากความคิดเชิงสร้างสรรค์ของเราท่านทั้งหลายโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ความหมายก็ชัดเจนว่าความคิดเป็นไปในทางบวก ความเจริญทางเทคโนโลยี ทางวัตถุ ที่เปลี่ยนแปลงจนตามแทบไม่ทัน ก็ล้วนมาจากความคิดสร้างสรรค์ทั้งสิ้น ตั้งแต่ยุคหินสืบเนื่องมาจนมาถึงยุคดิจิทัลในปัจจุบันนี้ หลายสิบปีที่ผ่านมาผมขอยอมรับโดยดุษฎีว่า ตามอย่างไรก็ไม่ทันครับ ความ

คิดสร้างสรรค์ใช่ว่าจะเกิดพัฒนาการเฉพาะสิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น ทางนามธรรมก็ยังสามารถพัฒนาจิตใจให้ก้าวไกลได้ไม่แพ้กัน เมตตาธรรมก็เกิดได้ ช่วยกันสร้างความรักสามัคคี มีใจเป็นธรรม ความขัดแย้งในสังคมมนุษย์เราน่าจะบรรเทาเบาบางลงหรือหมดสิ้นไป ทุกคนจะอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข วันนี้ขอพักและลืมเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยไว้ก่อน ยังมีทั้งเรื่องร้อน ๆ หนาว ๆ อีกมากมายเหลือไว้ให้แก้ไขต่อไปครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๒

พูด ฟัง ดื่ม กิน ทั้งสิ้นเป็นปัญหา

สว.ที่โชคดีมีโอกาสเผชิญโรคร้ายนานาชนิด จนครอบคลุมเกือบทุกตารางนิ้วของร่างกายแทบไม่เหลือพื้นที่ว่างพอจะให้โรคอื่นแทรกตัวเข้ามาทำมาหากินได้เหมือนผมในขณะนี้คงมีไม่มากนัก ทุกปัญหาที่ดูเหมือนว่าจะแก้ไขไม่ได้ สุดท้ายก็พบทางออกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แม้ผลลัพธ์ที่ได้จะไม่ถึง ๑๐๐% ก็เป็นเรื่องของมัน ดีกว่าจะมานั่งหมดอาลัยตายอยากในชะตากรรม จึงอยากนำประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง เผื่อบางท่านจะมองเห็นทางออกที่ดีกว่า คิดว่าไม่ควรโยนการแก้ปัญหาให้เป็นหน้าที่ของหมอแต่เพียงฝ่ายเดียว ความผิดปกติของอวัยวะที่ยังค้างคา อยู่ระหว่างการแก้ไขในขณะนี้มีอยู่ ๒-๓ เรื่อง ซึ่งอยากจะนำมาบอกกล่าวให้เห็นว่าเป็นนิมิตหมายดีในการแก้ไข แม้จะเป็นคนละปัญหา แต่อยากจะพูดว่า “เป็นคนละเรื่องเดียวกัน” เหมือนที่เคยบันทึกไว้ก่อนหน้านี้

ปัญหาแรกคืออาการที่ “พูดไม่ชัด” เกิดขึ้นมาร่วมปี แรก ๆ สามารถสื่อสารได้ตามปกติ แต่หลังจากผ่าตัดเอากระดูกเปลือยที่อยู่ในโพรงจมูกออก คงไม่ต้องบอกถึงความเจ็บปวดทรมานแค่ไหน เพราะการให้ยาชาในโพรงจมูกทำได้แค่ใช้วิธีพ่น ฉีดยาสลบไม่ควรทำเพราะอาจจะหลับแล้วไม่ตื่น ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้

ง่ายสำหรับคนพิการในวัยปลายที่มีโรคภัยทั่วตัว แม้จะเจ็บปวดทรมานสุดท้ายก็บรรลุจุดหมายจนได้

ถามว่าเหตุใดจึงต้องตัดกระดูกเปลือยในโพรงจมูกออก คำตอบคืออาหารที่รับประทานเข้าไปแทนที่จะลงไปในลำคอกลับมีบางส่วนไปสะสมที่บริเวณนี้ ทำให้บูดเน่า ก่อให้เกิดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์หลังผ่าตัดมาได้ไม่นาน สังเกตได้ว่าการพูดเริ่มเบาลง พลังเสียงไม่มีเพราะลมมันออกไปทางจมูกและรูหูหมด แค่พูดเพื่อการสื่อสารผู้ฟังยังฟังกันไม่รู้เรื่อง ต้องแก้ไขโดยการเขียนแทนคำพูด การร้องเพลงซึ่งเป็นสิ่งที่ชอบก็ต้องยุติไป แค่ขับร้องในใจให้ตัวเองฟังคนเดียวแล้วหันมาเล่นคนตรีชดเชยก็สร้างสุขได้ไม่แพ้กัน

ปัญหาต่อไปซึ่งเป็นมานานกว่า ๒ ปีแล้ว นั่นคืออาการ "หูบอด" ฟังเสียงอะไรก็ไม่ได้ยิน แถมก่อนหน้านี้เกิดอุบัติเหตุกระดูกใต้สะโพกหัก ต้องดามด้วยโลหะจึงพอจะเคลื่อนไหวได้ สุดท้ายจึงลงเอยด้วยการไปขึ้นทะเบียนเป็น "ผู้พิการ" อย่างถาวร คิดอีกทีก็ดีเหมือนกันที่อย่างน้อยก็ได้รับเครื่องช่วยฟังจากสถานพยาบาลโดยไม่ต้องเสียเงินเป็นหมื่น ใช้เครื่องช่วยฟังเฉพาะเมื่อเราต้องการสนทนา เวลาไม่อยากฟังเรื่องไร้สาระก็ถอดออก นอกจากนั้นจะไปไหนมาไหนก็ได้รับสิทธิพิเศษหลายอย่าง เช่นไปโรงพยาบาล หรือห้างสรรพสินค้าก็มีที่จอดรถซึ่งสำรองไว้เฉพาะผู้พิการ ค่าโดยสารด้วยยานพาหนะของรัฐทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ ก็ได้รับการยกเว้นหรืออย่างน้อยก็มีส่วนลดพิเศษ นอกจากนี้ยังได้รับการดูแลและอำนวยความ

สะดวกเป็นกรณีพิเศษอีกด้วย อีกทั้งยังมีสิทธิ์รับเบี้ยยังชีพคนพิการทุกเดือนอีกเดือนละ ๘๐๐ บาท ที่พูดอย่างนี้ผมไม่ได้เห็นแก่เงินยังชีพ หรืออยากสนับสนุนให้ท่านเป็นผู้พิการนะครับ เพียงแต่ให้คิดในแง่ดี แล้วเราท่านทั้งหลายจะได้ไม่เครียด สามารถเปลี่ยนจากทุกข์ให้เป็นสุขได้ทุกเวลา

อีกปัญหาหนึ่งคือดื่มกินถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดเช่นกัน เพราะมันมีผลต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องกันมานานหลายปีโดยที่อวัยวะต่าง ๆเสื่อมโทรมลงหลังการรักษาโรคมะเร็งโพรงจมูกด้วยการฉายรังสีเป็นต้นมา ฟันแท้กว่าสิบซี่เสียไปตั้งแต่เริ่มรักษา ติดตามมาคือต่อมน้ำลายถูกทำลายไป ขาดน้ำลายปากก็แห้งโดยตลอด ต้องจิบน้ำบ่อย ไม่มีน้ำลายเป็นตัวช่วยก็ไม่สามารถละลายเสมหะและน้ำมูกได้ ต่อมไทรอยด์ที่เป็นตัวควบคุมฮอร์โมนในร่างกายก็ถูกทำลายไป ลิ้นไก่ก็หดหายจนเกือบไม่เหลือหลอ แถมหู คอ จมูกยังทะลุถึงกันหมด เวลารับประทานอาหารแทนที่มันจะเดินไปทางลำคอสู่กระเพาะลำไส้ กลับเฉไฉไปเที่ยวที่โพรงจมูกและรูหู มีปัญหาต่าง ๆ ติดตามมาอย่างไม่ลดละ

ปัญหาที่นำมาเล่านั้นเกี่ยวพันกันไปหมดนั้นจะเรียกว่ามันเป็น “คนละเรื่องเดียวกัน” ก็ไม่ผิด ทั้งพูดไม่ชัด ฟังไม่ได้ยิน ดื่มกินล้วนเป็นปัญหา ดูแล้วเห็นว่าสาหัสสากรรจ์ไม่น้อย ผู้ป่วยอย่างผมไม่น่าจะยืดลมหายใจให้อยู่มาได้จนถึงวันนี้ แต่ขอยืนยันโดยเอาตัวเป็นประกันว่า “อยู่ได้หากใจสู้ ทุกปัญหายังไม่เคยพบว่ามีทางตัน” ตราบถึงวันที่สิ้นลม ค้นหาทางออกต่อ

ไปในที่สุดก็สามารถผ่าทางตันจนได้ ถามว่า ๓ กรณีที่ยกมา หาทางแก้ไขได้อย่างไร ติดตามต่อไปนะครับ ต้นเดือนพฤศจิกายนนี้ ผมมีนัดกับผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูด ฝึกกลืนอาหาร รวมทั้งฝ่ายหัตถกรรมทำเพดานปากเทียม หากมีอะไรน่าสนใจจะนำมาสาธยายอีกทีนะครับ

ผมขอเล่าอย่างย่นย่อพอสังเขปว่า ก่อนหน้านั้นผมแสวงหาทางออกแบบไหนจึงสามารถแก้ไขจนเอาตัวรอดมาได้ถึงวันนี้ แม้ปัญหาทั้งสามเป็นคนละเรื่อง แต่ทุกอย่างเกี่ยวโยงจนกลายเป็นคนละเรื่องเดียวกันจึงขอสรุปรวมไปโดยไม่ต้องเรียงลำดับก่อนหลังนะครับ

หูตึง หูดับ หรือหูหนวก เกิดจากความเสื่อมซึ่งเป็นไปตามกาลเวลา เมื่อฟังเสียงไม่ได้ยิน ฟังอะไรก็ไม่รู้เรื่อง สามารถแก้ไขได้ง่าย ๆคือใช้เครื่องช่วยฟัง จะไปซื้อหาตามร้านเองก็เสียทั้งเวลาและเงินทองที่ไม่ค่อยจะมี แถมไม่รู้ว่าจะได้ผลหรือไม่ สู้ใช้สิทธิผู้พิการไปตรวจสมรรถภาพการได้ยินให้แน่ใจ เป็นหน้าที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลที่จะต้องจัดหาเครื่องช่วยฟังให้ หากไม่พอใจหลังสามปีมีสิทธิ์ขอเปลี่ยนใหม่ได้ แรกใช้อาจรำคาญนานไปก็เคยชินเอง และการได้ยินก็กลับมาอีกครั้ง คิดในเชิงบวกก็ “ดีเนาะ” ต้องการฟังการสนทนาหรือฟังเพลงก็ใช้เครื่องช่วย ไม่อยากฟังเรื่องไร้สาระก็ถอดออก สำหรับคนที่ภรรยาขี้บ่นไม่อยากมีเรื่อง ถอดเครื่องช่วยฟังออกแล้วยิ้มลูกเดียว เดี๋ยวอีกฝ่ายก็หยุดไปเอง ทั้งคู่จะมีความสุขเพราะไม่มีเรื่องทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

ปัญหาเรื่องการดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร ถือเป็นปัญหาใหญ่อีกอย่าง เพราะมีผลกระทบถึงสุขภาพโดยรวม นอกจากเคี้ยวอาหารไม่ได้ เวลาดื่มกินแทนที่มันจะลงคอไปตามทางเดินอาหาร ส่วนหนึ่งกลับย้อนไปออกทางจมูกและหู บางส่วนถูกสะสมในโพรงจมูก กลืนอาหารก็สำลัก ทางออกก็คือแก้ด้วยวิธีปั่นอาหารทุกชนิดที่อยากรับประทาน ที่แตะต้องไม่ได้เลยคืออาหารรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หรือหวานเกินไป

ส่วนปัญหาเรื่องพูดไม่ชัด พลังเสียงไม่มี สาเหตุเนื่องมาจากผลพวงการรักษามะเร็งโพรงจมูกด้วยวิธีรังสีบำบัดหรือฉายแสงถึง ๓๔ ครั้ง แม้จะสูญเสียอวัยวะภายในหู คอ จมูก ปาก ไปหลายอย่างแต่ก็นับได้ว่าคุ้มกับการแลกสิ่งเหล่านั้นกับการมีชีวิตอยู่มาได้อีกร่วม ๒๐ ปี และยังบอกไม่ได้ว่าจะอยู่ต่อไปได้อีกนานแค่ไหน ปาก คอ จมูก รูหู ทะลุถึงกันหมด เสียงที่เปล่งออกมาจึงออกไปได้ทุกทิศทาง เสียงพูดเสื่อมถอยลง จนสุดท้ายไม่สามารถใช้สื่อสารได้อีก ทางออกง่าย ๆ ก็คือเมื่อต้องการสื่อสารก็เขียนข้อความลงในกระดาษ iPad หรือ Smart Phone ให้คู่สนทนาอ่าน แม้ไม่สะดวกก็สามารถสื่อสารได้

ผมไม่ชอบคิดลบเพราะประสบการณ์สอนให้รู้ว่า คิดลบพบแต่ความทุกข์ มีความเชื่อเต็มร้อยว่า หากไม่ถอดใจ สู้ต่อไปต้องพบทางออกได้แน่นอน เมื่อใจไม่ทุกข์ความสุขก็มาเอง กรณีของสองปัญหาหลังก็เช่นกัน ผมได้ปรึกษาหารือกับหมอและผู้รู้หลายท่านเพื่อขอคำชี้แนะในการแก้ไข แต่ดูเหมือนว่าความหวังจะริบหรี่ สุดท้ายเดินผ่านห้องผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกพูดและฝึก

กลืนอาหารจึงถือโอกาสเข้าไปสอบถาม ที่สุดก็พบแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ จะให้รายละเอียดว่าทั้งหมดเป็นไปได้อย่างไรคงต้องใช้เวลาอีกนาน จึงขอสรุปสั้นๆว่าผมไม่ได้ละเมอเพ้อฝันนะครับ ทางออกมีให้เสมอสำหรับคนที่ไม่ยอมแพ้กับโชคชะตา ขอบอกว่าผมสามารถกลับมาดื่มน้ำ กลืนอาหารได้ การพูดไม่ชัดและพลังเสียงที่หายไปก็ดีขึ้นมากแม้จะไม่ถึง ๑๐๐% เพียงแค่นั้นก็เป็นสุขแล้ว ส่วนจะแก้ได้อย่างถาวรหรือไม่ค่อยติดตามต่อไป ขอภาวนาให้ทุกท่านจงโชคดี มีความสุข สุขภาพแข็งแรงอยู่รอดปลอดภัย อย่าเจ็บอย่าไข้เหมือนอย่างผมนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๒

ทิ้งทุกข์ไป เก็บไว้แต่สุข ดีกว่าไหม?

เพราะอะไรคนที่ร่ำรวยบางคนพร้อมพรั่งทุกอย่าง แต่กลับไม่มีความสุข คำตอบง่าย ๆคือคนเหล่านี้แทนที่จะมีความสุขกับสิ่งที่เขามีอยู่ กลับคิดถึงความสุขกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทำให้สุขกลายเป็นทุกข์ไป ส่วนความโชคดีของแต่ละคน ไม่ใช่ท่านจะเจอะเจอแต่เรื่องดีหรือร้ายเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะในช่วงชีวิตคนเรามีทั้งเรื่องดีและร้ายสลับกันไป พอพบเรื่องดีก็มีสุข พบเรื่องเลวร้ายก็กลายเป็นทุกข์ ผมมีความคิดและเชื่อมั่นว่า ทุกคนสามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้เสมอแม้ว่าจะเจอเรื่องร้าย ทั้งหลายขึ้นอยู่กับว่าเราทำใจให้ทนยอมรับเรื่องเลวร้ายได้แค่ไหน ถ้าทนเรื่องร้าย ๆไม่ได้ก็ไม่มีโอกาสอยู่ยาว จนสามารถพบเห็นเรื่องที่ดีได้แล้วทำไมเราไม่ลอง “เก็บไว้แต่สุข แล้วโยนทุกข์ทิ้งไป” น่าจะดีกว่าไหม

ขอนำเรื่องที่เกี่ยวกับความทุกข์ ความสุข และความโชคดีมาเล่าสู่กันฟังเพื่อยืนยันว่า เมื่อเราเผชิญสิ่งเลวร้าย ทำใจให้ยอมรับได้ ทนกับเรื่องร้ายได้ ทุกข์ก็คลายกลายเป็นสุข สำหรับผมถือว่าโชคดีที่ผ่านวิกฤติไปได้อีกเปลาะหนึ่งเหมือนหลายครั้งที่ผ่านมา การใช้ชีวิตอยู่คนเดียว แต่ไม่เคยรู้สึกว่าโดดเดี่ยว มันสามารถให้บทเรียนที่ดีต่อตัวเรา สอนให้เราเป็นห่วงตัวเอง

มากขึ้น รู้จักดูแลรักษาตัวเองมากขึ้น ใส่ใจตัวเองมากขึ้นและรู้จักพึ่งพาตัวเองมากขึ้น เพดานปากเทียมของผมทำเพื่อป้องกันการสำลักน้ำและอาหาร รวมทั้งการที่เศษอาหารบางส่วนที่เฉไฉขึ้นไปสะสมในโพรงจมูก สำเร็จเสร็จสิ้นเรียบร้อยไปได้ไม่นาน เมื่อวันวานมีนัดไปประเมินผลที่ฝ่ายฝึกพูดและฝึกกลืนอาหารหลังไปพบหมอเมื่อสองสัปดาห์ที่ผ่านมา หมอสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปประกอบการพิจารณา รวมถึงการทดสอบโดยให้พูดและดื่มน้ำทั้งก่อนและหลังการถอดเพดานเทียมออก หมอประเมินว่าอาการดีขึ้นถึงประมาณ ๘๐% และแจ้งว่าคงไม่มีอะไรช่วยได้มากกว่านี้แล้ว หากมีปัญหาค่อยติดต่อมาใหม่ อยากจะบอกว่านี่คือผลที่ได้มาจากการทิ้งทุกข์ไป เก็บไว้เพียงความสุข ในที่สุดสิ่งที่หลายคนเห็นว่าไม่มีทางแก้ไขได้นั้นมันก็มีทางออก ถือว่าเราทนเรื่องร้ายได้ แล้วเรื่องดีก็ตามมาเอง ถ้าไม่เรียกว่าโชคดีและมีสุขแล้วจะเรียกว่าอะไร

ส่วนหมอที่ดูแลเรื่องน้ำเหนียวแถมกลิ่นฉุนรุนแรงในหูที่เกิดต่อเนื่องมาหลังจากผ่าตัดเอากระดูกเปลือยในโพรงจมูกออกผ่านมาหลายเดือน แต่ละครั้งที่ไปพบหมอทำได้เพียงล้างทำความสะอาดโดยดูดน้ำออกจากรูหู สั่งยาหยอดหู ยาพ่นจมูกให้ไปลองใช้ดูหลายรอบอาการก็ยังไม่ดีขึ้น สุดท้ายต้องเก็บน้ำในหูส่งห้องแลปไปเพาะเชื้อเพื่อตรวจดูว่าเป็นเชื้อชนิดใดจะรักษาได้ถูกต้อง เท่าที่ตรวจโดยการส่องกล้องดูไม่พบว่าในหูมี

อะไรผิดปกติ จึงสั่งไปตรวจหูชั้นในต่อที่ห้องตรวจหูและทดสอบสมรรถภาพการฟังไปพร้อมกัน จากนั้นค่อยกลับไปพบหมอ หู คอ จมูก อีกครั้งสัปดาห์ถัดไป

จะโชคดีอีกหรือไม่ มาติดตามดูกันต่อไป ผลลัพธ์จะออกมาเป็นบวกหรือลบก็เป็นเรื่องของมัน แก้ไขไม่สำเร็จก็ไม่ท้อหรือวิตกกังวลใจ

สุขกันเถอะเราเศร้าไปทำไม “ทิ้งทุกข์ไป เก็บไว้แต่สุขดีกว่าไหม” ค้นหาทางออกใหม่ต่อไปจนกว่าจะสามารถผ่าทางตันได้สำเร็จ วิกฤตที่หนักหนาสาหัสจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอดก็ผ่านมาหลายครั้งหลายหน ทนต่ออีกนิดจะเป็นไรไป อดทนต่อไปถึงเวลาเรื่องร้ายก็กลายเป็นดีเมื่อพบวิธีรักษาที่ได้ผล จงสู้ต่อไปเพราะชัยชนะรออยู่ข้างหน้า ท้อถอย ถอดใจมีแต่จะพบกับความพ่ายแพ้สถานเดียวครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่องป่วยไข้ ขอพักไว้ชั่วคราว

เรื่องของโรคภัยไข้เจ็บใช่ว่าจะขอลาพักได้ตามใจชอบ เหมือนธุรกิจการงานซึ่งเราท่านสามารถจะลากิจ ลาป่วย ได้เมื่อจำเป็น ความจริงเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยมีให้เขียนอีกมากมายจากที่ใส่หมวกจนถึงที่ใส่รองเท้า ดูไปแล้วมีปัญหาทั้งสิ้น แต่ถ้าคุยอยู่เรื่องเดียวเดี๋ยวมีคนค่อนแคะเอาว่าไม่เบื่อบ้างหรือไร จึงอยากจะขอเว้นวรรคไว้ชั่วคราว ขอเปลี่ยนบรรยากาศเป็นเรื่องสัพเพเหระบ้าง คิดอะไรได้ก็เขียนไปเหมือนคนแก่ขี้บ่น ไม่ชอบใจก็ขออภัยนะครับ

ท่านเคยคิดไหมว่า "เวลา" นั้นผ่านพ้นไปเร็วมากในชั่วพริบตา จากวันเป็นเดือนจากเดือนเป็นปีโดยที่เราเองลืมสนิทแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว ความหนุ่มแน่น การทำงาน การมีครอบครัว มีลูก มีหลาน ที่เกิดมานมนานในอดีตดูเหมือนว่าเพิ่งจะผ่านไปเมื่อวันวานนี้เอง ท่านรู้สึกแปลกใจไหมว่าเวลาปีแล้วปีเล่าเหล่านั้นมันหายศีรษะไปอยู่ที่ไหน คงบอกได้แต่เพียงว่าเราผ่านกาลเวลาและเหตุการณ์ที่กล่าวถึงมาแล้วทั้งสิ้น และยังพอจำได้อย่างเลือนลางว่าหลายปีที่ผ่านมาชีวิตพบพานกับอะไรบ้าง เราเดินไปถึงจุดหมายปลายทางที่วาดฝันได้สำเร็จหรือไม่เพียงใด

ฤดูกาลเปลี่ยนไปตามจักราศรี ฤดูร้อนผ่านพ้นไป พอถึงปลายฤดูฝนก็เข้าสู่ต้นฤดูหนาวซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่มีที่รู้สึกว่าแปลกคือ ทุกอย่างเปลี่ยนไปไวกว่าปกติ ผมชอบฤดูหนาวเพราะธรรมชาติรอบตัวเรามีแต่ความสดชื่น ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบานดูอะไรก็งดงามไปหมด ปีนี้แม้อากาศจะยังไม่หนาวจัดแต่เกิดอะไรขึ้นจึงทำให้จิตใจหนาวเหน็บมากกว่าทุกปีที่ผ่านมาอย่าเพิ่งด่วนคิดไปไกลว่าผมตกหลุมรักสาวน้อยสาวใหญ่ที่ไหนนะครับ ยืนยันได้ว่าเรื่องอย่างนั้นมันเลยเวลาอันควรแล้ว แม้ผมเป็นคนไกลวัดแต่เมื่อดัดจริตคิดไป มองรอบตัวให้รู้ ดูให้เห็นพิจารณาให้เป็น แล้วจะพบเห็นว่ามีมากมายหลายกรณีที่ทำให้ได้แง่คิด ซึ่งเป็นสัจธรรมของชีวิตในบางแง่มุมได้บ้างเหมือนกันถูกหรือผิดแล้วแต่วิจารณญาณของแต่ละท่านครับ

อีกไม่กี่วันปีเก่าจะผ่านไปปีใหม่เตรียมพร้อมเข้ามาแทนที่หลายคนยินดีที่จะได้จัดงานเฉลิมฉลองวันปีใหม่อย่างอลังการกับญาติมิตร บรรยากาศอย่างนี้ปัจจุบันผมกลับมีความเห็นต่างไม่จะเป็นวันปีเก่า ปีใหม่หรือวันไหนก็คล้ายกัน ความสุขของผมอยู่กับการใช้ชีวิตแบบปกติอย่างที่เป็นอยู่ ยิ่งกว่านั้นยังรู้สึกว่าพอถึงปีใหม่เวลาหายใจก็น้อยลงไปอีกปีแล้วเรา เอาเวลามาดูแลสุขภาพให้มีคุณค่าดีกว่าไหม หาโอกาสไปวัดบ้างเพื่อทำบุญสร้างกุศล ทำบุญทำทานให้จิตใจเบิกบานก็สุขแล้ว ที่พูดมาไม่ได้คัดค้านว่าใครจะจัดงานรื่นเริงแบบไหน เพราะมันไม่ใช่เรื่องของเรา ความสุขของแต่ละคน แต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี

ย่อมมีไม่เหมือนกัน

ที่สุดวันคล้ายวันเกิดของผมก็เวียนมาบรรจบครบรอบอีกในเดือนพฤศจิกายนนี้ หลายคนยินดีที่จะมีโอกาสได้จัดงานฉลองวันเกิดให้สมกับการรอคอยมานานเป็นปี แต่ผมเองกลับเห็นว่าวันเกิดหรือวันไหนก็เหมือนกัน ที่ต่างกันก็คือลมหายใจลดน้อยลงไปอีกหนึ่งรอบปี ทุกคนบอกได้ว่าเกิดเมื่อใดส่วนวันตายบอกไม่ได้ ยกเว้นบางกรณีเท่านั้นที่ผู้มีปัญหา สิ้นคิด ผิดหวังหาทางออกไม่พบ เลยตัดสินใจยอมจบชีวิตแบบไม่เป็นไปตามปกติ ผมคิดว่าคนเราไม่ควรยึดติดกับอะไรให้มากจนเกินไป จะทำอะไรที่เป็นความสุขและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนก็รีบทำขณะที่ลมหายใจยังมี อย่าปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามยะถากรรมซ้ำซากจำเจ จนทำให้เกิดความเซ็ง ขณะเดียวกันก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้ยิ่งใหญ่อลังการ

สัปดาห์นี้ผมขอพักกิจกรรมทางสังคมของชุมชนใกล้ที่พักในจังหวัดขอนแก่นไว้ชั่วคราว ถือโอกาสไปเยี่ยมลูกหลานที่กรุงเทพฯ เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ช่วงวันเกิด ได้พบปะและร่วมรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆร่วมงานในอดีตที่ไม่ค่อยจะได้พบปะกันบ่อยนักหลังเกษียณการทำงาน ได้ไปตักบาตรที่ตลาดน้ำขวัญเรียมที่มีนบุรี ไปร่วมงานกฐินทำบุญที่วัดเสนานนท์ในตอนสายตอนค่ำไปลอยกระทงกับญาติมิตรลูกหลาน ที่วัดสุทธิสะอาดอยู่ริมคลอง ทั้งสองวัดอยู่ใกล้บ้านพักในเขตคลองสามวา เวลาที่เหลือเป็นกิจกรรมในครอบครัว รู้สึกยินดีปรีดาและมีความสุข

ที่ได้เห็นพัฒนาการด้านดี ๆของลูกหลาน นับว่าคุ้มค่ากับการใช้เวลาในช่วงสั้นๆ ครับ

ครบกำหนดหนึ่งสัปดาห์กลับมาใช้ชีวิตประจำวันตามปกติที่บ้านเกิด กิจกรรมที่รออยู่มีอีกหลายอย่าง ต้องไปพบหมอตามนัดเพื่อติดตามผลการรักษาตามกำหนดเวลา มีทั้งเรื่องฟัน หู คอ จมูก รวมทั้งการผ่าตัดต้อกระจกตาเพื่อเพิ่มความชัดเจนในการมองเห็นซึ่งขอเลื่อนมาหลายรอบเป็นต้น ส่วนผลจะออกมาเป็นเชิงลบหรือบวกค่อยบันทึกเพื่อแบ่งปันประสบการณ์กับญาติมิตรลูกหลาน ส่วนกิจกรรมทางสังคมที่รออยู่ก็มีทั้งการบรรเลงดนตรีไทยในงานไหมประจำปีของจังหวัด ๓-๔ ครั้ง งานทำบุญบ้านสมาชิก การบรรเลงดนตรีไทยสัมพันธ์ที่นัดพบกันทุก ๖ เดือน แล้วยังมีกิจกรรมอื่น ๆตามมาอีกเนื่องจากเทศกาลปีใหม่ใกล้จะมาเยือน เมื่อกิจกรรมที่กล่าวถึงเสร็จสิ้นไปคงมีอะไรมาเล่าสู่กันฟัง ขอให้ทุกท่านจงโชคดี มีความสุข สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปลอดภัยจากภยันตรายทั้งปวงนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

บุญน้อย จึงไม่ได้ตามรอยพระเตมีย์ใบ้

อุตส่าห์ขอลาพักเพื่อเว้นวรรคเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นการชั่วคราว แต่โรคร้ายทั้งหลายคงรักผูกพันมุ่งมั่นจะอยู่ด้วยกันจนวันตายหรืออย่างไรก็ยืนยันไม่ได้ เพื่อนไม่ยอมทิ้งร้างห่างเหินไปไหน ยิ่งสูงวัยร่างกายยิ่งเสื่อมมากขึ้นเป็นเงาตามตัว โรคภัยต่างเข้าคิวรอลงทะเบียนเป็นมิตรใหม่ไม่ขาดสาย คิดอีกทีก็ดีเหมือนกันที่มีโอกาสได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ไม่รู้จบ ชั่วชีวิตนี้ไม่มีทางขาดเพื่อนและเวลาที่เหลือคงไม่ได้อยู่อย่างเงียบเหงา เศร้าสร้อย โดดเดี่ยวเดียวดายแน่นอน

ที่เล่ามานี้หนีไม่พ้นเรื่องเจ็บป่วย และยังมองไม่เห็นว่าจะมีอะไรเกี่ยวข้องกับหัวข้อเรื่องที่ตั้งไว้ว่า "บุญน้อยจึงไม่ได้เดินตามรอยพระเตมีย์ใบ้" ผมเองไม่มีเจตนาที่แสวงหาธรรมะตามแบบอย่างที่ท่านประพฤติปฏิบัติเพื่อหาทางดับทุกข์ วันนี้ผมไปทำบุญที่วัดป่าโมกวนารามซึ่งตั้งอยู่ชานเมืองใกล้มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีโอกาสได้สนทนาธรรมกับท่านเจ้าอาวาส หลวงพ่อเกษม ซึ่งทำหน้าที่สืบทอดต่อจากหลวงปู่เทียน ท่านเมตตาให้ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับธรรมะรวมทั้งความกระจ่างเรื่องความเป็นมาของพระเตมีย์ใบ้ น่าสนใจดีครับ

เสร็จสรรพกลับถึงบ้านก็รีบอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากข้อมูลในคอมพิวเตอร์เรื่องพระเจ้าสิบชาติ พบว่าต้นตอมาจากคัมภีร์พุทธศาสนาซึ่งมีชื่อว่า “มหานิกบาตชาดก” อ่านแล้วได้คติสอนใจซาบซึ้งจนน้ำตาแทบไหล อยากจะคัดมาให้อ่านทั้งเรื่องแต่เนื้อหาและรายละเอียดยาวไป จึงขอสรุปไว้สั้น ๆพอเป็นสังเขปดังนี้

เตมีย์กุมารเป็นโอรสของของพระเจ้ากสิกราชและพระนางจันทราเทวีแห่งเมืองพาราณสี ก่อนที่จะตัดสินพระทัยออกไปแสวงหาวิธีแก้กรรม เล่าขานกันว่าเมื่อยังทรงพระเยาว์ท่านได้เห็นพระราชบิดาบัญชาให้ลงอาญาโจรโดยวิธีที่โหดร้ายทารุณ ซึ่งมีทั้งเฆี่ยนด้วยหนามหวาย อีกรายเอาหอกแทงให้เจ็บปวด ทรมานแสนสาหัส บางคนก็ถูกลงโทษโดยเอาหลาวเสียบทั้งเป็น บางคนก็ถูกลงทัณฑ์โดยให้คุมขังไว้เป็นต้น เห็นดังนั้นพระราชกุมารที่ทรงระลึกถึงอดีตชาติครั้งที่ท่านไปใช้กรรมอยู่ในนรกได้ คิดว่าหากเติบใหญ่ขึ้นมาท่านต้องรับช่วงเป็นกษัตริย์คงหนีไม่พ้นที่จะต้องปฏิบัติเช่นเดียว กันกับพระราชบิดา สิ้นชีวาก็ต้องกลับไปใช้กรรมในนรกอีก จึงได้นำกุศโลบาย ๓ ประการมาใช้ นั่นคือต้องทำตัวเป็นคนง่อย เป็นคนหูหนวก และสุดท้ายต้องทำตัวเป็นใบ้ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาจนได้รับฉายาว่า “พระเตมีย์ใบ้” พระบิดาทรงใช้วิธีทดสอบสารพัดอย่างอยู่นานปีก็ไม่สามารถเปลี่ยนเตมีย์กุมารให้กลับมาเป็นปกติได้ สุดท้ายเห็นว่าพระราชกุมารเป็นกาลกิณี ปล่อยทิ้งไว้นานไปจะนำความอุบาทว์

และหายนะมาสู่ราชสมบัติที่ทรงหวงแหน จึงให้สารถีนำพระราชกุมารไปสังหาร ณ ป่าช้าผีดิบ บัญชาให้ทุบหัวจนตายแล้วค่อยฝัง....

เหตุการณ์ต่อไปเป็นจุดเด่นน่าตื่นเต้นประทับใจเปี่ยมไปด้วยคติและสาระสำคัญในทางธรรมอันทรงคุณค่ายิ่ง มีบทบทสนทนาโต้ตอบระหว่างพระกุมารกับสารถีจนได้เรียนรู้ถึงความความผิดชอบชั่วดี เป็นเหตุให้สารถีเปลี่ยนใจไม่ทำตามพระบัญชาและขอออกไปแสวงธรรมด้วยแต่ถูกปฏิเสธ ด้วยเหตุที่พระเตมีย์ตั้งพระทัยแน่วแน่แสวงหาวิธีปลดทุกข์ด้วยพระองค์เองได้อย่างเต็มที่ จึงจะมีโอกาสประสบความสำเร็จสมตามพระประสงค์ หลังจากนั้นพระองค์ยังมีโอกาสได้พบกับพระบิดามารดาและสนทนากันจนพระบิดาบรรลุธรรม สามารถ ลด ละ เลิก จากความโกรธ โลภ หลงในสมบัติพัสถาน เข้าพระทัยถึงความความโหดร้ายทารุณอันเป็นบาปอย่างยิ่ง ซึ่งสุดท้ายต้องจบลงโดยชดใช้กรรมในนรกอเวจี หากจะคัดลอกบทสนทนาเพื่อนำรายละเอียดทั้งสิ้นมาลงคงไม่มีเนื้อที่เพียงพอ และหากจะย่นย่อก็เกรงว่าอรรถรสในบทสนทนาจะเสียไป จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้ก่อน

หากท่านสนใจก็ลองไปอ่านดูในนิทานชาดกเรื่องพระเจ้าสิบชาติ หรือค้นหาข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ก็ได้นะครับ คติพจน์เรื่องนี้ที่ควรจะได้คือความตั้งใจอันแน่วแน่ อยากจะได้สิ่งใดให้สมดังหวังนั้นก็จงใช้ความพยายามจนสำเร็จ จะได้เห็นความ

อดทนอดกลั้นของพระเตมีย์ซึ่งต้องแสร้งทำตนเป็น "คนง่อย คนใบ้ คนหูหนวก" เป็นเวลาตั้ง ๑๐ กว่าปี หากเราตั้งใจแล้วพยายามทำก็จะต้องสำเร็จจนได้ในวันใดวันหนึ่ง เรื่องพระเตมีย์ใบ้จึงจบลงไปด้วยความสำเร็จทุกประการฉะนี้

ย้อนกลับมาว่าต่อเรื่องปัญหาสุขภาพของตนเองอีกทีว่ามีอะไรพอจะนำกลยุทธ์ของพระเตมีย์ใบ้มาใช้ได้บ้าง พิจารณาดูแล้วเห็นว่าเราคงไม่มีวาสนาที่เดินตามทางนั้นเพราะบุญไม่ถึงจึงเดินตามรอยพระบาทท่านไม่ได้ ด้วยเหตุที่พระองค์ท่านมีทุกข์ "ทางใจ" แต่ทุกข์ของเราเป็นทุกข์ "ทางกาย" เราไม่มีความจำเป็นต้องแสร้งทำเป็นง่อย หูหนวก เป็นใบ้ แต่ทุกอย่างเกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เมื่อมีปัญหาก็แก้ไขเป็นเรื่อง ๆไป ยังไม่ได้คิดจะเดินไปไกลถึงนรกสวรรค์ สำหรับผมเองเห็นว่าสวรรค์นั้นอยู่ในอก ส่วนนรกก็อยู่ในใจของเรานี่เอง ไม่ต้องรอนานไปจนสิ้นลม

เมื่อไม่นานมานี้ผมเพิ่งประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาที่สลับซับซ้อน ซึ่งแพทย์หลายท่านเคยประเมินว่าคงไม่สามารถแก้ไขได้ เพราะอวัยวะในร่างกายเสื่อมทรามไปตามกาลเวลา และเป็นผลกระทบที่สืบเนื่องมาจากการรักษาโรคร้ายในอดีต หมอคงช่วยอะไรได้ไม่มากนัก จำเป็นต้องทำใจยอมรับสภาพให้ได้ ผมเคยบันทึกไว้ในหนังสือเล่มก่อนหน้านี้ว่า "เท่าที่ผ่านมายังไม่เคยพบว่ามีทางตันสำหรับผู้ที่ยังมีลมหายใจค้นหาต่อไปแล้วท่านจะพบทางออกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง" ดังนั้นผม

จึงไม่ท้อถอย หรือถอดใจ พยายามมองหาทางแก้ไขต่อไปด้วยความมั่นใจว่าทุกปัญหาต้องมีทางออก ในที่สุดทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดีอย่างไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ จากการแก้ไขปัญหาเพียงจุดเดียวสามามารถทำได้สำเร็จเกือบจะสมบูรณ์แบบแม้ผลลัพธ์ออกมาจะได้ไม่ถึง ๑๐๐% แต่อย่างน้อยขอยืนยันว่าทุกอย่างดีขึ้นเป็นที่น่าพอใจเหมือนได้เกิดใหม่อีกครั้ง ปัญหาใหญ่ ๒-๓ ประการที่ว่านั้นคืออะไรขอสาธยายให้ฟังดังนี้ครับ

ประการที่ ๑ คือกระดูกขาซ้ายใต้เชิงกรานหักเนื่องจากอุบัติเหตุเมื่อสองปีก่อน ต้องผ่าตัดและเสริมวัสดุที่เป็นโลหะซึ่งต่อมาพอใช้งานได้ แต่ถึงอย่างไรก็ไม่เหมือนเดิมกลายเป็นคนพิการ เปรียบไปก็ไม่ต่างกับคนที่เป็น “ง่อย”

ประการที่ ๒ คือน้ำและอาหารที่รับประทานแทนที่จะลงไปตามลำคอกลับไหลย้อนขึ้นไปสะสมในโพรงจมูก มีอาการสำลัก พอข้ามวันก็เน่าเสีย ทำให้เกิดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ น้ำที่ดื่มเข้าไปหรือแม้การบ้วนปากก็ไหลออกทางรูจมูก บางส่วนไหลออกไปทางรูหูก็มี ความผิดปกตินี้แปรเปลี่ยนจากที่ควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ สมรรถภาพในการฟังเสียไป จนต้องขึ้นทะเบียนคนพิการจัดว่าเป็น “คนหูนวก”

ประการที่ ๓ เสียงที่เปล่งออกมาไม่มีพลัง พูดไม่ดัง ฟังไม่ชัดเจนเพราะเสียงออกไปทางนาสิกหมด การสื่อสารโดยการพูดไม่สามารถทำได้ ต้องใช้วิธีเขียนให้คู่สนทนาอ่าน จึงกลาย

เป็นผู้พิการทางการพูดเปรียบไปก็ไม่ต่างจาก "คนเป็นใบ้" แต่สุดท้ายก็พบทางออกทุกปัญหาแม้จะใช้เวลาค่อนข้างนาน การทำเพดานปากเทียมโดยทันตกรรมพิเศษเฉพาะทางของคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จากข้อมูลพื้นฐานและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกกลืนอาหารและการฝึกพูดซึ่งผมโชคดีได้พบโดยบังเอิญ ทำเพดานปากเทียมอย่างเดียวแก้ทุกปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นได้เกือบจะสมบูรณ์แบบ ปัญหาสุขภาพร่างกายจากอุบัติเหตุและโรคภัยไข้เจ็บที่มีมาอย่างต่อเนื่องในช่วงปลายของชีวิต ผมขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนคืนความสุขให้ผมอีกครั้ง

หลังจากที่ได้สนทนาธรรมกับท่านเจ้าอาวาสและศึกษาหาข้อมูลจาก Internet เพิ่มเติมทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของพระเตมีย์ใบ้ว่า กว่าพระองค์จะแสวงหาธรรมะจนสามารถพบวิธีกำจัดทุกข์ได้ต้องใช้กุศโลบายถึง ๓ ประการ นั่นคือแสร้งทำตนเป็นคนง่อย หูหนวก และเป็นใบ้ ต้องใช้เวลานานนับ ๑๐ ปีด้วยความมุ่งมั่นกว่าท่านจะบรรลุธรรมและสามารถแก้ทุกข์นานาประการได้สำเร็จ ส่วนกรณีของผมเองไม่ได้ใช้กลอุบายใด ๆ แล้วเหตุไฉนจึงต้องกลายเป็นคนพิการ(ง่อย) เสียสมรรถนะในการฟัง(หูหนวก) พูดก็ไม่ชัดเสียงขาดพลังคนฟังไม่รู้เรื่องไม่ต่างจาก(คนใบ้) ที่เอ่ยมาทั้งสามปัญหาไม่ได้แกล้งและ "ไม่ได้ชวนนะเขามาเอง" เมื่อเกิดปัญหาแต่ละอย่างก็หาทางแก้ไขเป็นเรื่อง ๆไป แต่เพราะเป็นคนไกลวัด จึงคิดและทำอะไรแบบง่าย ๆ

ขอเพียงแค่มีความเชื่อมั่นและไม่ท้อถอยขณะที่ลมหายใจยังไม่สิ้น ที่สุดจึงได้พบทางออก หากทำดีที่สุดแล้วยังแก้ไม่ได้สุดท้ายจะเป็นอย่างไรก็ "ชั่งหัวมัน"

ขอสรุปเป็นการปิดท้ายข้อเขียนบทนี้ว่า ชีวิตทั้งหลายเกิดมาเพื่อตายหลังใช้หนี้กรรมทั้งสิ้นไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีใครได้สิทธิพิเศษแน่นอน ดังนั้นจึงไม่ควรมัวเมา โลภโมโทสัน ห่วงหวงทรัพย์สมบัติ ความจริงร่างกายก็เป็นเพียงที่อยู่อาศัยชั่วคราว สุดท้ายเมื่อตายไปก็สลายกลับกลายเป็นดิน ทรัพย์สินเงินทองกองท่วมหัวก็เอาติดตัวไปไม่ได้ เว้นไว้แต่ดีชั่วประดับไว้ในโลกา อยู่แบบไหนอยู่อย่างไรก็เป็นสุขได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถควบคุมจิตใจได้ไหม การไม่สร้างทุกข์ให้ใครก็ถือเป็นบุญอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ความสุขไม่ต้องซื้อหาจากที่ไหน เพราะมันอยู่ที่ใจเรานี่เองครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เก่าไป ใหม่มา

ขณะบันทึกเรื่องนี้เป็นช่วงปลายเดือนสุดท้ายก่อนที่จะก้าวต่อไปถึงปีใหม่ สภาพอากาศปีนี้แปรเปลี่ยนไป ลมแรงพัดมาพร้อมกับความหนาวเย็นมากกว่าปกติวันสองวันแล้วเปลี่ยนเป็นร้อนแบบกระทันหัน แม้จะเป็นไปตามธรรมชาติแต่ก็ไม่ค่อยปกตินักระยะนี้กิจกรรมทางสังคมก็ค่อนข้างมาก มีทั้งงานบุญงานวันพ่อ วันแผ่นดินโลก งานเสด็จเลียบพระนครทางชลมารค งานไหมนานาชาติ เทศกาลคริสตมาส งานกาชาด งานปีใหม่ งานกิจกรรมกลุ่มสตรีอาเซียน งานดนตรีสัมพันธ์ระหว่างวงอุดร สกลนครและขอนแก่น รวมถึงงานเฉลิมฉลองอื่นอีกมาก เวลาหมดไปพอสมควรกับหลากหลายกิจกรรม ทำให้การดูแลสุขภาพลดลงไปไม่น้อย อาทิ การเดินออกกำลังกายตอนเย็นเป็นประจำกับ “ไม้เท้าคู่กาย” ก้าวไปอย่างช้า ๆ กว่าจะเดินออกกำลังระยะทาง ๒.๕ ก.ม. ใช้เวลากว่า ๑ ชั่วโมง ที่เคยปฏิบัติต่อเนื่องมาก็ต้องเว้นว่างเป็นบางวัน การติดตามผลการรักษาโรคนานาชนิดก็ขอเลื่อนนัดไปหลังปีใหม่ เพราะหมอเองก็มีภารกิจด้านการงานและส่วนตัวมากในช่วงปลายปีเหมือนกัน เรื่องราวที่ตั้งใจจะบันทึกไว้ในบทเป็นเรื่องสัพเพเหระเสียเป็นส่วนใหญ่ คิดได้ก็เขียนไปพอให้สมองไม่ต้องหยุดทำงานนานเกินควร จึงขออนุญาตเก็บตกเกี่ยวกับกิจกรรมทางดนตรีไทยมาเล่าสู่กัน

ฟังก่อน จากนั้นค่อยว่ากันถึงเรื่องอื่นต่อไป

ดนตรีมีความสำคัญไม่น้อยสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วงเวลาที่ตัวเองอยู่ในภาวะผู้พิการทางกาย แม้กายและใจจะอยู่กันมานานแค่ไหนหัวใจก็ไม่ยินยอมที่จะพิการไปด้วย หากยอมพิการไปด้วยกันแสดงว่าใจไม่รักกายจริง ทั้งสองคงต้องตายไปพร้อมกันในเวลาอันสั้น แต่ที่ใจไม่ยอมพิการและยังสามารถอภิบาลร่างกายให้อยู่ได้นานขึ้นอีกระยะหนึ่งเป็นบทพิสูจน์ให้เห็นว่าใจรักกายจริง ดูแลกันไม่ไหวเมื่อใดค่อยกลับบ้านเก่าไปด้วยกัน เห็นด้วยหรือเห็นต่างขึ้นอยู่กับวิจารณาณของแต่ละท่านครับ

เมื่อเร็ว ๆนี้วงดนตรีไทยแก่นคูนของเราค่อนข้างโชคร้าย อ.อุบล มีมา หัวหน้าวงและผู้นำการฝึกสอน และสมาชิกอีกบางท่านมีปัญหาเรื่องสุขภาพจำเป็นต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่ถือว่ายังโชคดีที่ได้ น.พ.อนุชา เพิ่งเกษียณราชการมาไม่นานมารับช่วง ท่านเป็นผู้มีดนตรีในหัวใจและมีประสบการณ์ด้านดนตรีไทย มาช่วยกำกับดูแลการฝึกซ้อมทุกวันอังคารและวันศุกร์แทน ระหว่างทางวงขาดผู้นำในการกำกับและดำเนินกิจกรรม ปลายเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคมปีนี้มีงานเทศกาลไหมนานาชาติ งานผูกเสี่ยว (เพื่อน) และงานกาชาดประจำปีของจังหวัดขอนแก่นปีนี้ซึ่งรวมเป็นเป็นงานเดียวกัน วงดนตรีไทยแก่นคูนได้รับเชิญให้ไปบรรเลงเพื่อสร้างความสนุกครึกครื้นและสีสันให้กับงานประจำปีของจังหวัด รวม ๔ วันด้วยกัน

แม้จะต้องบรรเลงแข่งกับเสียงจากกิจกรรมบันเทิงอื่นๆ แต่บรรดานักดนตรีสมัครเล่นทั้งหลายส่วนใหญ่เป็นสว.ของเราก็ไม่ย่อท้อ กิจกรรมแม้จะไม่ราบรื่นนักที่ต้องบรรเลงแข่งกับเสียงรบกวนในงาน แต่ทุกอย่างก็ผ่านพ้นไปได้ดีพอควร ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ของจังหวัดก็ให้ความสนใจ ให้เกียรติมาร่วมขับร้องเพลงด้วย ท่านได้กล่าวแสดงความชื่นชมว่าผู้สูงวัยเราไม่ได้เป็นคนชราที่ไร้คุณภาพ อย่างน้อยก็ถือว่าเรามีส่วนช่วยกันอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมด้านดนตรีไทยที่มีความงดงามให้คงอยู่สืบไป

ระหว่างนี้ยังมีกิจกรรมดนตรีไทยไปร่วมสร้างสีสันอีกหลายวาระ เช่นงานฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปีของนามสกุลพระราชทาน “ศุกรนันท์” ของ ผศ. ดร. ชูศักดิ์ นักร้องประจำวงดนตรีไทยแก่นคูนของเราด้วย อาทิตย์กลางเดือนคณะของเราได้รับเชิญให้ไปแสดงในงานต้อนรับปีใหม่ของกลุ่มสตรีอาเซียน วันเสาร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ที่ผ่านมาเป็นงาน “ดนตรีไทยสัมพันธ์” ซึ่งจัดขึ้นทุก ๖ เดือนโดยผลัดกันเป็นเจ้าภาพระหว่างอุดร ขอนแก่น สกลนคร ซึ่งบางครั้งก็มีสมาชิกวงกาชาดจากกทม.มาร่วมด้วย เราได้จัดงานนี้ติดต่อกันมาเป็นครั้งที่ ๒๔ รวมแล้วเป็นเวลากว่าสิบปี จำนวนนักดนตรีจากทุกวงรวมกันแต่ละครั้งจะมีจำนวนตั้งแต่ ๖๐-๘๐ ท่านขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิก วัตถุประสงค์หลักคือการมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนทัศนคติกันระหว่างเพื่อนๆ ทั้งเก่าและใหม่ รวมทั้งโอกาสที่จะได้พบกับครูบาอาจารย์อาวุโส ที่เป็นผู้รู้และชำนาญในการขับกล่อมและบรรเลงสารพัดอุปกรณ์ได้ร่วมแสดงดนตรี

ด้วยกันโดยเน้นเรื่องความรู้ รัก สามัคคี และความบันเทิงเป็นหลัก มิได้มีเป้าหมายที่เอาชนะคะคานกันแต่อย่างใด หลังจากนี้ยังมีกิจกรรมเกี่ยวกับการบรรเลงดนตรีไทยอีกหลายรายการก่อนจะสิ้นปีเก่าย่างเข้าสู่บรรยากาศของปีพ.ศ.๒๕๖๓ ซึ่งยังมีทั้งกิจกรรมงานครบรอบเดือนเกิดของสมาชิกศูนย์พัฒนาการทางสังคม งานปีใหม่ของศูนย์ฯ และอีกหลายกิจกรรมที่จะตามมา

ขอย้อนกลับมาเก็บตกเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บของตนเองเสียที เพราะไม่ว่าจะเป็นต้นปี กลางปี ปลายปี การเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่มีเทศกาลวันหยุดเหมือนชาวบ้านเขา ไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ากันบ้างหรืออย่างไรก็ไม่ทราบได้ คิดอยากมาเมื่อไหร่ก็มาแบบไม่บอกเล่าเก้าสิบให้เตรียมเนื้อเตรียมตัวอีกต่างหาก บางครั้งจึงรับมือแทบไม่ทัน โรคภัยไข้เจ็บใหม่เกิดขึ้นแบบที่ไม่ต้องรอให้โรคเก่าหายขาดเสียก่อนเปรียบไปเสมือนหนึ่งความวัวยังไม่ทันจะหายดี ความควายก็ตามมา เกิดเป็นปัญหาให้ต้องแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เพิ่งดีใจได้ไม่ทันข้ามเดือนที่สามารถหาทางออกและแก้ไขได้สำเร็จเช่นเรื่องการฟัง การพูดแล้วมนุษย์ฟังไม่รู้เรื่อง เสียงพูดที่เปล่งออกมาไม่มีพลัง ต่างพร้อมใจกันหลบไปออกทางโพรงจมูกและรูหู คล้ายกรณีของอาหารบางส่วนที่กลืนลงคอก็เปลี่ยนไปออกในช่องทางที่ไม่ควรไปดังที่เคยบันทึกไว้อย่างละเอียดในบันทึกฉบับที่ผ่านมา ปัญหาเก่าที่กลับมาเยือนใหม่คือ “หลังเดาะเพราะไม่เจียมสังขาร” เคยมีประสบการณ์แล้วแต่ไม่รู้จักจำ ผลกรรมจึงตามมาโดยไม่ต้องรอไปจนถึงชาติหน้า นับว่าโชคดีที่เกิดเดาะเฉพาะ

สันหลัง แต่หัวใจยังไม่เดาะตามไปด้วยจึงยังไม่ถึงขั้นม้วยมรณา มีปัญหาก็แก้กันไป

ดังที่ได้บันทึกไว้ในช่วงเริ่มต้นว่าเดือนนี้มีกิจกรรมมากเป็นพิเศษเกี่ยวกับการฝึก ซ้อมดนตรีและไปออกงานกันในหลายเวที พอมีเวลาว่างก็ขุดดิน ดายหญ้า ตัดแต่งต้นไม้เล็ก ๆ รอบบ้านซึ่งเห็นว่าที่พอจะทำได้ถือเป็นการออกกำลัง แต่เมื่อเริ่มทำไปแล้วก็เพลิดเพลินจนลืมตนว่าสภาพร่างกายไม่ปกติ ผลที่ได้รับถ้าคิดจะแต่งเป็นเพลงคงต้องเริ่มต้นว่า “โอ๊ย สันหลังผมเดาะ แหมจำเพาะมาเดาะเอาตรงหลังเรา...” เริ่มแรกก็ไม่คิดว่าจะเป็นมากมาย วันรุ่งขึ้นต้องนั่งรถตู้จากจังหวัดขอนแก่นกับเพื่อน ๆ เพื่อไปร่วมงาน “ดนตรีไทยสัมพันธ์ครั้งที่ ๒๔” ที่จังหวัดอุดรธานี ตื่นประมาณตี ๔ กว่าจะรวมพลและออกเดินทางได้ประมาณตี ๕ ครึ่ง นัดหมายพบกับนักดนตรีจากสกลนคร อุดร และบางส่วนจากกทม. ส่วนใหญ่เป็น สว. อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีจนถึง ๙๐ ปีเศษ รวมแล้วกว่า ๖๐ ชีวิต ตามเวลานัดหมายพบและร่วมรับประทานอาหารเช้า เสวนากันจนถึง ๙.๐๐ น. จึงเริ่มบรรเลง มีพักรับประทานอาหารว่างและหยุดพักรับประทานอาหารกลางวัน แล้วบรรเลงต่อและมอบของฝากเป็นที่ระลึก สำหรับตนเองได้มอบหนังสือที่เขียนเล่มล่าสุดเป็นบรรณาการกับมิตรสหายตามจำนวนนักดนตรีที่มาร่วมกิจกรรม กว่าจะเลิกรากันก็ประมาณ ๑๕.๐๐ น. จึงได้แยกย้ายเดินทางกลับ ถึงขอนแก่นก็ประมาณ ๑๗๐๐ น. ทุกคนกลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ ยกเว้นคนหลังเดาะถึงบ้านแล้วเกือบลงจากรถไม่ได้ ลงมาได้

แล้วก็ต้องยืนอยู่นานพอสมควรกว่าจะเคลื่อนไหวต่อไปได้ รุ่งเช้าต้องเข้าคลินิกกายภาพบำบัดและรักษาอาการหลังเดาะต่อเนื่องกันหลายวัน อาการดีขึ้นบ้างแต่ยังไม่หายสนิท ต้องใช้ไม้เท้าทุกครั้งที่ต้องเคลื่อนไหวและให้คนช่วยพยุงเมื่อต้องเดินไปในพื้นที่ต่างระดับ ถามว่าท้อไหม ตอบได้เลยว่ากายพิกลแต่ใจไม่พิการ ดำเนินชีวิตต่อไปตราบที่ลมหายใจยังไม่สิ้นและดินยังไม่กลบหน้าครับ

ความจริงยังมีเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยอีกหลายอย่างทั้งหนักและเบา แต่เราต้องสู้ต่อไปเพื่อให้อยู่ได้ เขียนต่อเดี๋ยวเรื่องจะยาวไป มีเวลาค่อยว่ากัน ในโอกาสปี ๒๕๖๒กำลังจะผ่านพ้นไปสู่ปีใหม่ ๒๕๖๓ ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งศักสิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงปกปักรักษาให้ท่านอยู่รอดปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่จน ทรัพย์สินเงินทองใช้ทั้งชาตินี้ถึงชาติหน้าก็ไม่พร่อง ขออวยพรให้ท่านมีแต่ความสุขปราศจากทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าปีนี้ ปีหน้าหรือปีไหนๆ มีแถมท้ายอีกนิดสะกิดเตือนว่า เก่ากำลังจากไป ใหม่กำลังจะมาแทนที่เราท่านน่าจะร่วมกันทำดี การเป็นคนดี มีศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ช่วยเหลือกันเมื่อมีโอกาส กุศลผลบุญจากการทำดีจะนำมาซึ่งความสุขใจไม่มีที่สิ้นสุดครับ HAPPY NEW YEAR TO YOU!

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

สงคราม "โรค"

เพิ่งจะเริ่มต้นเดือนแรกของปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ก็มีเรื่องให้ต้องบันทึกไว้ก่อนที่ความจำจะเลอะเลือนไปมากกว่านี้ แทนที่เดือนมกราคมนี้ชีวิตจะดำเนินไปอย่างสงบสุข สนุกสนาน เบิกบานสำราญใจ แต่ดูไปมีแนวโน้มว่าน่าจะไม่เป็นไปดั่งใจหวังเสียแล้ว เรื่องร้าย ๆไม่ว่าจะใกล้หรือไกลตัวเกิดขึ้นมาต้อนรับปีใหม่ วิกฤตจากภัยธรรมชาติและฝีมือมนุษย์เกิดขึ้นแทบจะทั่วทุกมุมโลกไม่เว้นแม้แต่ตัวเอง นอกจากเกิดภัยแล้ง อุทกภัยก็ไม่เป็นไปตามฤดูกาล อันเป็นผลพวงที่ตามมาเนื่องมาจากธรรมชาติถูกทำลายไปเพราะฝีมือคน ไฟบรรลัยกัลป์ในออสเตรเลียที่เผาผลาญครอบคลุมพื้นที่อันกว้างใหญ่ไพศาล ทำให้เกิดความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์ นอกเหนือไปจากนั้น สัตว์ป่ากว่าห้าร้อยล้านตัวล้มตายไปอย่างน่าเวทนาจากไฟป่าครั้งนี้ ที่เกิดมายาวนานติดต่อกันยาวนานกว่าครึ่งปีโดยรัฐบาลไม่สามารถควบคุมได้ ถือว่าธรรมชาติยังปรานีบันดาลให้ฝนห่าใหญ่ตกมาครอบคลุมพื้นที่ไฟไหม้จนความรุนแรงบันเทาเบาบางลงได้ ยังมีสิ่งบอกเหตุอื่น ๆที่จะนำความไม่สงบมาสู่โลกใบนี้ อาจลุกลามจนทำให้เกิดสงคราม ขนาดใหญ่ครั้งใหม่ได้ทุกวินาทีก็เป็นไปได้ ผมเองเกิดมาช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ ไม่อยากจะ

เห็นสงครามครั้งใหม่ที่จะเพิ่มระดับความรุนแรงซึ่งจะสร้างความหายนะและผลเสียต่อโลกใบนี้มากกว่าที่เคยเป็นมาในอดีต สิ่งมีชีวิต ธรรมชาติโดยเฉพาะมนุษย์ทั้งโลกก็ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงผลกระทบนี้ได้

"สงคราม" (WARFARE) มีความหมายว่าอย่างไรอธิบายไม่ถูกเพราะผมไม่ใช่นักภาษาศาสตร์ แต่บังอาจขยายความตามที่ตนเองเข้าใจถูกหรือผิดก็ขออภัย สงครามหมายถึงการสู้รบหรือต่อสู้เพื่อเอาชนะคะคานกันในหลายรูปแบบ ด้วยนานาสาเหตุจากการหวังผลประโยชน์ของตนหรือพวกพ้อง จากความเห็นที่แตกต่างไม่ลงรอยกัน การทะเลาะวิวาทกันด้วยวาทกรรมเพื่ออะไรก็แล้วแต่อาจจะเรียกว่า "สงครามวาทกรรม" บางครั้งเรียกกันแบบชาวบ้านว่า "สงครามน้ำลาย" การต่อสู้เพื่อกำจัดการค้ายาเสพติดอาจจะเรียกว่า "สงครามปราบปรามการค้ายาเสพติด" การต่อสู้เพื่อกำจัดการฉ้อโกงกับผู้ฉ้อฉลเพื่อประโยชน์ส่วนตนหรือพรรคพวกอาจเรียกว่า "สงครามปราบปรามการทุจริตคิดมิชอบ" นอกจากนี้ยังมีอีกมากมายสาธยายไม่หมด เช่นสงครามทางการเมือง สงครามทางการค้า สงครามข่าวสาร สงครามปราบปรามผู้ก่อการร้ายและผู้ก่อความไม่สงบ ฯลฯ สงครามใหม่ที่อุตริคิดขึ้นมาใหม่ล่าสุดเพิ่งนำใช้กันหมาด ๆ เกี่ยวกับกฎบัตรกฎหมายในกลุ่มนักการเมืองปัจจุบันคือคำว่า "นิติสงคราม" (LAWFARE) อย่างไรก็ตามสงครามที่ใช้อาวุธทำลายล้างกัน ประหัสประหารกัน ซึ่งจะส่งผลกระทบรุนแรงต่อ

ชีวิตและระบบเศรษฐกิจทั่วทั้งโลก เราท่านอาจเรียกขานมันว่า "สงครามโลก" ซึ่งมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่นานเกินรอ

สาเหตุที่ทำให้เชื่อว่าสงครามโลกครั้งที่ ๓ น่าจะเกิดขึ้นในเวลาไม่ช้าไม่นานนี้ ท่านที่ติดตามข่าวสารคงทราบดีว่า ผู้นำสหรัฐฯ คนปัจจุบัน ดูเหมือนจะชื่อว่านายโดนัล ทรัมป์ โดนัล ดัมมี่ หรือ โดนัล ดักซ์ อะไรเทือกนี้ หากสะกดชื่อผิดก็ขออภัยเพราะความจำสับสน ได้สั่งให้กองกำลังทหารสหรัฐฯ ยิงขีปนาวุธทำลายล้างกองกำลังทหารของอิหร่าน เป็นเหตุให้ผู้บัญชาการกองกำลังพร้อมทั้งนายทหารประจำการเสียชีวิตเป็นจำนวนมากโดยสภาพร่างกายแหลกเหลวจนดูรูปลักษณ์ไม่ออก ต้องดูจากเครื่องหมายประจำกายแทน เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้อิหร่านโต้ตอบอย่างรุนแรงทันที โดยมีเป้าหมายหลักที่สถานทูตและที่ทำการของรัฐบาลสหรัฐฯ ในประเทศอิหร่าน โชคดีที่ขีปนาวุธพลาดเป้าหมายไปแค่ ๑๐๐ เมตรโดยไม่มีผู้บาดเจ็บล้มตาย สหรัฐฯก็ตอบโต้ทันใดโดยใช้มาตรการคว่ำบาตรทุกด้านที่สามารถจะทำได้ เช่นทางการค้า การใช้ความรุนแรง การไม่ยอมออกวีซ่าให้กับนักการทูตระดับสูงของอิหร่านเดินทางเข้าประเทศเพื่อไปร่วมประชุมสหประชาชาติเป็นต้น เหตุการณ์ที่เกิดในช่วงนี้มีแนวโน้มว่าจะหยุดไม่อยู่และอาจพัฒนาไปสู่สงครามโลกครั้งที่ ๓ ก็อาจเป็นไปได้ อะไรจะเกิดก็คงต้องเกิดเพราะอยู่นอกเหนือความสามารถไม่อาจทำอะไรมากไปกว่าภาวนา ขออย่าให้โลกเราสิ้นสลายไปกับคนที่โลภโมโทสัน กิเลส

หนา บ้าอำนาจเช่นนี้เลย

ขี่ม้าเลียบค่ายไปหลายรอบเกี่ยวกับการศึกสงครามและความไม่สงบแล้ว ก็ขออนุญาตวกกลับมาเสวนากันถึงเรื่องราวเกี่ยวกับสงคราม "โรค" ของตนเองบ้าง วันนี้ดีใจที่มีนัดกับหมอ ขอออกตัวก่อนว่าไม่ใช่มีนัดที่จะไปออกเดทเป็นพิเศษกับใครนะครับ เป็นการไปพบท่านตามนัดเพื่อตรวจและติดตามผลการรักษาซึ่งทำมานานร่วม ๒๐ ปีแล้ว ระยะนี้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายค่อนข้างมาก ก่อนบอกลาปีเก่าก้าวสู่ปีใหม่มีเรื่องราวต้องติดตามและแก้ไขไม่จบสิ้น ตามัว หูบอดฟังไม่ได้ยิน พูดไม่ชัด สื่อสารด้วยการพูดก็ทำไม่ได้ ดื่มน้ำหรือกินอาหารแทนที่จะลงไปในท้องกลับไปกองอยู่ที่โพรงจมูก แต่ละอย่างแก้ไขจนใกล้ปกติถึงไม่ดีเท่าเดิมก็พอใจ ปัญหาเก่า ๆ ที่แก้ไขได้แล้วกลับมาเป็นปัญหาใหม่อีกก็มี เช่นหลังเดาะเพราะความประมาทไม่ประมาณสภาพร่างกายของตน ผลที่เกิดไม่ใช่แค่ปวดหลังเพียงเท่านั้นแต่มีอาการปวดหัวข้างเดียวตามมาด้วยถึงวันนี้อาการจะดีขึ้นบ้าง ถ้าให้ประเมินคงดีขึ้นไม่เกิน ๕๐ % แต่การไปตรวจติดตามผลวันนี้มีปัญหาใหม่เพิ่มเติมอีกด้วย

ตามที่เคยบันทึกไว้ว่าทั่วทั้งร่างกายหาที่ว่างซึ่งปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บแทบจะไม่มี แต่โรคก็ยังสามารถสอดแทรกเข้ามาจนได้ หูที่ฟังเสียงไม่ได้ ต้องแก้ไขโดยการใช้เครื่องช่วยฟังมานานพอสมควร อยู่มาวันหนึ่งเคราะห์ก็ถมึงทึงมา น้ำเหนียว ๆ คล้ายน้ำหนวกในหูขวามีกลิ่นฉุนก็ไหลหลั่งออกมาเป็นระยะ ๆ

เวลานอนต้องใช้สำลีอุดรูหูเอาไว้ ไม่เช่นนั้นคงต้องซักปลอกหมอนกันทุกวัน รักษามาหลายเดือนแล้วก็ยังไม่หายและต้องหยุดใช้เครื่องช่วยฟังไว้ชั่วคราว มิฉะนั้นเครื่องจะกลายเป็นที่เก็บสะสมเชื้อโรคไปโดยปริยาย ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปตรวจร่างกายให้ละเอียดว่าเพื่อนเก่าของเราจะกลับมาเยือนหรือไม่ โดยหมอนัดให้ไปเจาะเลือดก่อนทำ Computer Scan บริเวณศีรษะก่อนที่จะประเมินและตัดสินใจว่าควรผ่าตัดหูส่วนใน เพื่อยับยั้งการไหลของน้ำในหูหรือไม่ เพื่อนเก่ากลับมาเยี่ยมเยือนอีกไหม ก็คงจะต้องทำใจ อดทนต่อไปจนกว่าจะพบวิธีแก้ไขที่ได้ผล ผมยังมีความเชื่อและความมั่นใจเสมอว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกเมื่อเรายังมีลมหายใจและความเชื่อมั่น จากประสบการณ์ที่ผ่านมายังไม่เคยพบว่าแก้ปัญหาไม่ได้ สู้ให้ถึงที่สุด ทำใจยอมรับให้ได้ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นบวกหรือลบ ชีวิตเราก็เท่านี้ "อยู่ก็ได้ตายก็ดี" เมื่อถึงเวลาคชสารป่าทั้งโขลงก็ยื้อยุดฉุดไม่อยู่ แล้วจะวิตกให้กินไม่ได้นอนไม่หลับไปทำไมมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ครับ เลิกวิตกจริตเสียที ยอมรับความจริงเช่นนี้ได้ทุกข์จะสลายกลายเป็นความสุข ขอเพียงทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้เท่านั้นปัญหาจะคลี่คลายไปเอง

ความจริงมุมมองระหว่าง"สงครามของชาวโลก" กับ "สงครามโรคของผม" มีอะไรให้เทียบเคียงกันได้ในหลายมิติ แต่ขอยุติไว้เพียงแค่นี้ก่อน เรื่องเดือดร้อนเกี่ยวกับโรคาพยาธิยังมี

อีกมากมายสาธยายไม่หมดมีจังหวะค่อยว่ากันต่อ สงครามโลกเป็นเรื่องของเขา ส่วนสงคราม "โรค" เป็นเรื่องของเราที่จะต้องเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ ท้ายนี้ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านจงโชคดี สุขสำราญ เบิกบานใจ ทรัพย์สินมากมี สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ตราบที่วาระสุดท้ายบั้นปลายของชีวิตยังมาไม่ถึงนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ๘ มกราคม ๒๕๖๓

ปีใหม่ ไทย-จีน ๒๐๒๐

วันนี้ขอก้าวข้ามเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยของตัวเองไปก่อน อีกไม่กี่วันก็จะเข้าสู่บรรยากาศเทศการตรุษจีนแล้วคงไม่ว่ากันนะครับ วันบอกลาปีเก่าก้าวสู่ปีใหม่ มีคำเรียกขานกันให้ทันสมัยว่าเป็นวัน "เคาท์ดาวน์" ซึ่งคนยุคใหม่คงคิดว่าฟังแล้วเท่ห์ดี แทบทุกจังหวัดในเมืองไทยจัดแข่งขันกันใหญ่โตอลังการทั่วประเทศ ขอนแก่นเราก็ใช่ย่อย จัดต่อเนื่องกันไปถึงสองวัน วันสุดท้ายของปีมีการนำสิ่งที่ดีเด่นอันเป็นประเพณีและเอกลักษณ์ของจังหวัดที่สืบทอดมาจัดแสดงต่อสารธารณะชน ให้เป็นที่รื่นเริงบันเทิงใจ ช่วงบ่ายมีสาวงามนับพันร่วมกันฟ้อนรำแบบพื้นบ้าน บนท้องถนนใกล้บริเวณศาลหลักเมือง ค่ำมามีวงดนตรีและดาราจากหลายค่ายหลายคณะมาเปิดการแสดงเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้ครึกครื้นเตรียมรับปีใหม่ พอเที่ยงคืนก็มีการจุดพลุตามอายุของเมืองถึง ๒๒๒ ดอก มีสีสันสวยงาม ร่วมกันนับถอยหลังตั้งแต่ ๑๐ จนถึง ๐ เพื่อบอกเล่าให้ทุกคนทราบว่าขณะนี้ปีเก่าผ่านพ้นไปแล้ว อะไรที่ไม่ดีให้สลายไป เริ่มต้นชีวิตในปีใหม่ขอให้พบเจอแต่สิ่งที่ดี ให้มีแต่โชคลาภ สุขภาพสมบูรณ์ ขอให้ร่ำขอให้รวยความสุข ทุกข์โศกอย่าได้พบเจอ คิดอะไรขอให้สมหวังดังใจขอเน้นว่าเฉพาะในทางที่ดีนะครับ เหตุการณ์ร้าย ๆ

ที่ผ่านมาขอให้สลายผ่านพ้นไปพร้อมกับปีเก่า ไม่กลับมาสร้างปัญหาใหม่ให้เราท่านอีกตลอดกาลนะครับ



ต้องถือว่าผมโชคดี ที่ได้รับเชิญเข้าไปมีส่วนร่วมเล่นดนตรีกับวงดนตรีไทยแก่นคูนก่อนเริ่มพิธีสวดมนต์ข้ามปีซึ่งทางการจัดขึ้นที่บริเวณประดิษฐานองค์พระธาตุขามแก่นจำลองด้านหน้าศาลากลางจังหวัด เพื่อนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตสำหรับผู้ที่อยากจะเดินออกจากทางโลกไปสู่ทางธรรม ถือเป็นความสุขอีกแบบหนึ่งที่เป็นจุดเด่นในการใช้ชีวิตของปัจเจกชน สมาชิกทุกท่านแต่งเนื้อแต่งตัวกันแบบเรียบง่ายโดยใช้สีขาวเหมือนผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป พอรุ่งอรุณของวันใหม่มีการทำบุญตักบาตรรอบบริเวณศาลเจ้าพ่อหลักเมืองอีกด้วย

ปีใหม่ไทยกับปีใหม่จีนต่างก็มีเอกลักษณ์ที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน ตามจารีตประเพณีและวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมา ไทยเราดูเหมือนจะเน้นความสนุกสนาน เบิกบาน สำราญใจ โดยคาดหวังว่าผลพวงที่ตาจะดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาช่วยสร้างรายได้ให้กับท้องถิ่นอีกด้วยครับ สำหรับประเพณีปีใหม่จีนนั้นเน้นที่การไหว้เจ้าและบรรพบุรุษ ซึ่งหลังทำบุญแล้วถัดไปอีกวันเรียกขานกันว่า "วันชิวอิก" จึงคิดถึง



การเที่ยวเตร่อย่างมีความสุข แต่หลายอย่างแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัยและกาลเวลา ดูเหมือนว่าปัจจุบันนี้อะไร ๆ ก็เปลี่ยนไปจากเดิมแทบทั้งสิ้นธรรมชาติก็แปรปรวนไม่เป็นไปตามฤดูกาล ฤดูแล้งยังมีน้ำท่วม บางพื้นที่ยังประสบภัยแล้งทั้งที่เป็นฤดูฝน ฤดูร้อนบางแห่งยังมีหิมะตก ฤดูหนาวแต่อากาศกลับร้อนแถมยังมีฝนตกอีกด้วย มีหลายครั้งที่กรมอุตุนิยม วิทยาพยากรณ์ผิดพลาดก็เคยเกิดขึ้นแล้ว เทศกาลตรุษจีนปีนี้มาถึงเร็วขึ้นนะครับ ปกติเทศกาลจะเริ่มเดือนกุมภาพันธ์ แต่ปีนี้กลับไม่เหมือนกับหลายปีในอดีต วันไหว้ตรงกับศุกร์ที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ ถัดมาจึงเป็น "วันชิวอิก" หรือ "วันเที่ยว" ตรงกับวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๓ ผมไม่ได้มีอคติใด ๆ ระหว่างไทยกับจีน เพราะตัวเองเกิดในประเทศไทยจึงเป็นคนไทยโดยกำเนิด แต่โดยสัญชาติก็สืบสายเลือดมาจากชาวจีน ดังนั้นจีนไทยจึงมิใช่อื่นไกลทุกคนเปรียบไปก็เหมือนพี่น้อง ญาติสนิท มิตรสหายกันทั้งสิ้น

นับตั้งแต่เริ่มจำความได้ พ่อและแม่จัดพิธีไหว้เจ้าและบรรพบุรุษในวันตรุษจีนติดต่อกันมาทุกปีไม่เคยขาด ทุกอย่างยังฝังอยู่ในความทรงจำเสมอ แม้บางครั้งสมองจะเลอะเลือนไปบ้างแต่ก็ยังไม่ลืม ตรุษจีนหรือเทศกาลปีใหม่จีนเปรียบไปก็คล้ายเป็นวันรวมญาติพี่น้องของตระกูลในรอบปี ทำนองเดียวกันกับเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ของชาวตะวันตกพอใกล้สิ้นปีเด็กเล็ก ลูกหลานต่างสุขสำราญตั้งใจจดจ่อเพื่อรอรับ "อังเปา" จากญาติผู้ใหญ่จนกลายเป็นประเพณีสืบทอดกันมา

บรรพบุรุษ พ่อแม่ และญาติผู้ใหญ่ ต่างทยอยพากันไปเสพสุขในสรวงสวรรค์ ผู้สืบสันดานรุ่นต่อมาขาดผู้นำที่เข้มแข็งในการประกอบพิธี ประเพณีที่ทางครอบครัวเคยปฏิบัติมารวมถึงความเชื่อถือศรัทธา นอกจากจะเสื่อมถอยไปตามกาลเวลาแล้ว องค์ประกอบอื่นเช่น เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ก็มีส่วนทำให้การจัดพิธีไหว้เจ้าและบรรพบุรุษในปัจจุบัน ถูกลดความสำคัญลงไปด้วยเช่นกัน

ปีก่อน ๆพี่ชายคนโตจะทำหน้าที่เป็นประธานในพิธี แต่กลางปีที่ผ่านมาท่านได้จากไปพวกเราไปด้วยวัย ๙๓ ปี จะอย่างไรก็ดีท่านมีลูกหลานที่ยังมองเห็นความสำคัญจึงได้จัดพิธีไหว้เจ้าและบรรพบุรุษต่อมา แม้จะไม่ได้จัดอย่างใหญ่โตหรูหราก็ถือว่ายังมีผู้สืบสานสิ่งที่ครอบครัวจัดตามพิธีจนเป็นประเพณีตลอดมา ผมในฐานะหนึ่งในสองญาติผู้ใหญ่ที่แม้สภาพร่างกายไม่ปกติแต่ยังมีลมหายใจอยู่ ขอถือโอกาสนี้ขอบคุณหลาน ๆด้วยความจริงใจที่ช่วยให้ครอบครัวเรายังคงมีสิ่งดี ๆที่บรรพบุรุษถือปฏิบัติมาโดยตลอด ความจริงเรื่องเกี่ยวกับเทศกาลตรุษจีนที่เป็นตำนานโบราณเล่าขานสืบต่อกันมา ขอนำมาบอกเล่าต่อเฉพาะบางแง่มุมที่หลายท่านหาคำตอบไม่ได้ พอเป็นสังเขปดังนี้

เทศกาลตรุษจีนนั้นเป็นการเฉลิมฉลอง ซึ่งมีติดต่อกันมายาวนานกว่าสองพันปีก่อนคริสตกาลย่อมมีที่มาที่ไป เหตุที่ต้องฉลองเนื่องมาจากเนื้อที่ทั้งประเทศจีนปกคลุมไปด้วยหิมะ ไม่สามารถทำการเกษตรได้ เมื่อถึงฤดูใบไม้ผลิจึงปลูกพืชผัก

และเกษตรกรรมได้ตามปกติ ชาวจีนจึงกำหนดให้วันแรกของฤดูใบไม้ผลิเป็นวันสำคัญเรียกขานกันว่าเป็นเทศกาล "วันตรุษจีน"

เพื่อเตรียมรับเทศกาลดังกล่าว ชาวประชาในเมืองหรือชนบทต่างเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อต้อนรับปีใหม่กันตั้งแต่เนิ่น ๆ พออย่างเข้าเดือนธันวาคมก็เริ่มตระเตรียมรับตรุษจีนแล้ว โดยทำความสะอาดบ้านเรือน ซักเสื้อผ้าและผ้าห่ม ซึ่งถือเป็นการขับไล่สิ่งที่สกปรกโสโครกออกเพื่อให้บ้านมีโฉมหน้าใหม่ นอกจากนี้ยังต้องซื้อของกินของใช้มากมาย เช่น ลูกอม ขนม หมู เห็ด เป็ด ไก่ และผลไม้นานาชนิด เพื่อเตรียมไว้กินหรือต้อนรับแขกในช่วงเทศกาล



วันตรุษจีนมีการจุดเทียนเพื่ออวยพรให้ชีวิตรุ่งเรือง ถือกันว่าในวันนี้ทุกคนจะพูดและทำแต่สิ่งที่เป็นมงคล เช่น ไม่มีการพูดหรือด่าว่ากัน แต่จะกล่าวคำอวยพรว่า "ซินเจียยู่อี่ซินนี้ฮวดใช้" ความหมายคือ ขอให้โชคดีปีใหม่นั่นเอง ข้อห้ามอื่น ๆ ที่นิยมถือปฏิบัติกันมา เช่น ห้ามกวาดถูบ้าน เพราะอาจเป็นการกวาดสิ่งดี ๆ ในบ้านออกไปแล้วกวาดสิ่งไม่ดีเข้ามา วันที่ห้ามทำสิ่งเหล่านี้ทั่วไปเรียกกันว่า "วันชิวอิก" หรือ "วันเที่ยว" มีการแจกเงินแต๊ะเอียซึ่งเปรียบได้กับโบนัสพิเศษ ที่พอลูกหลาน

และลูกจ้างได้รับก็มีปัจจัยในการใช้จ่ายสามารถไปเที่ยวเตร่กันอย่างมีความสุข สนุกสนานได้

ส่วนประเพณีจีนตั้งแต่โบราณกาล การให้ของขวัญที่เรียกกันว่า "อังเปา" ซึ่งหมายถึงกระเป๋าแดง เป็นการที่คู่แต่งงานให้เงินเด็ก ๆและผู้ใหญ่ที่ยังไม่ได้แต่งงานโดยใส่ไว้ในซองสีแดง หลังจากนั้นทุกคนในครอบครัวต่างออกมาทักทายกันโดยกล่าวคำว่า "สวัสดีปีใหม่" เริ่มจากญาติ ๆ แล้วจึงอวยพรต่อไปถึงเพื่อนบ้าน คงคล้ายกับการที่ชาวตะวันตกพูดว่า "Let bygones be bygones" (อะไรที่ผ่านไปแล้วก็ให้มันผ่านไป) ทุกคนจะพยายามสะกดอดกลั้น ไม่แสดงอารมณ์โมโหโกรธาให้ปรากฏในเทศกาลวันตรุษนี้

เหตุใดชาวจีนจึงเลือกสีแดงเป็นสีแห่งความโชคดี และการจุดประทัดมีก็ที่มาที่ไปน่าสนใจยิ่ง ลองติดตามต่อไปอย่าเพิ่งเบื่อนะครับ เล่าขานกันว่าในสมัยโบราณ ในป่าทึบแห่งหนึ่งมีสัตว์ป่าที่ดุร้ายและน่ากลัวมากตัวหนึ่งมีชื่อว่า "เหนียน" มันจะออกอาละวาดกินคนเป็นประจำ พระเจ้าจึงลงโทษ อนุญาตให้มันลงมาจากเขาได้เพียงหนึ่งครั้งใน ๓๖๕ วัน ดังนั้นเมื่อฤดูหนาวใกล้จะผ่านไป ฤดูใบไม้ผลิใกล้เวียนมาถึงมันก็จะออกมาทำร้ายผู้คน เพื่อป้องกันการมาของเจ้าสัตว์ร้าย "เหนียน" ทุกครัวเรือนจึงต่างสะสมเสบียง ข้าวปลาอาหารจำนวนหนึ่งไว้ในบ้าน เมื่อถึงตอนค่ำของวันที่ ๓๐ เดือนสิบสองก็จะปิดประตูและหน้าต่างเอาไว้ ไม่หลับไม่นอนตลอดคืนเพื่อต่อสู้กับมัน

จนกระทั่งถึงรุ่งเช้าก็จะเป็นวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑ เมื่อเจ้าตัวร้ายกลับไปแล้ว ทุก ๆ ครัวเรือนก็จะเปิดประตูออกมาแสดงความยินดีต่อกันที่โชคดีไม่ได้ถูกทำร้าย ต่อมาจึงค้นพบ จุดอ่อนของเจ้า “เหนียน” มีอยู่ครั้งหนึ่งที่มันมาถึงหมู่บ้าน ขณะนั้นมีเด็กกลุ่มหนึ่งกำลังหวดแส้เล่นกัน เมื่อมันได้ยินเสียงแส้ดังเปรี้ยงปร้างก็เลยตกใจเผ่นหนีไป เมื่อเหนียนไปถึงหมู่บ้านแห่งที่สอง มองเห็นชุดเสื้อผ้าสีแดงตากอยู่หน้าบ้านของครอบครัวหนึ่ง สีแดงฉูดฉาดนั้นทำให้มันตกใจและเผ่นหนีไปอีก เมื่อมันมาถึงหมู่บ้านแห่งที่สาม ปรากฏว่าไปพบเห็นกองเพลิงกองหนึ่งบนถนน แสงเพลิงที่เจิดจ้าทำให้มันต้องเผ่นหนีไปอีก ตั้งแต่นั้นมาผู้คนต่างรู้ว่าแม้เจ้าเหนียนจะดุร้ายแต่มันก็กลัวสีแดง เสียงดัง และเปลวไฟ ทำให้ผู้คนสามารถคิดหาวิธีกำจัดมันได้โดยไม่ยากนัก เมื่อวันส่งท้ายตรุษจีนเวียนมาอีกครั้ง ทุก ครัวเรือนจึงต่างนำกระดาษสีแดงมาติดไว้บนประตูหน้าบ้าน แขวนโคมไฟสีแดง พร้อมกับจุดประทัดและตีฆ้องรัวกลองอย่างต่อเนื่อง เมื่อเหนียนมาถึงในตอนเย็น เห็นทุกครัวเรือนมีแสงไฟสว่างไสว มีเสียงประทัดดังสนั่น จึงหวั่นไหว ตกใจเผ่นหนีกลับเข้าป่าไปและไม่กล้าออกมาอาละวาดอีก ทุกคนจึงผ่านพ้นคืนแห่งอันตรายไปอย่างปลอดภัย เมื่อฟ้าสางแล้วผู้คนจึงออกมาจากบ้านกล่าวคำอวยพรซึ่งกันและกัน มีการนำอาหารออกมารับประทานร่วมกันอย่างมีความสุขสนุกสนาน ต่อมาวันดังกล่าวจึงกลายมาเป็นวันเฉลิมฉลองที่มีแต่ความสุขที่เรียกกันว่าวัน “ตรุษจีน”

ความจริงยังมีสิ่งที่ยังน่าสนใจซึ่งไม่ได้นำมาบอกต่อ แต่ขอยุติไว้เท่านี้ก่อนและขอถือโอกาสนี้ขอบคุณเจ้าของข้อมูลทั้งในโลกไซเบอร์สและบทความจากแหล่งอื่น ๆ ก่อนจบข้อเขียนเรื่องนี้ขอส่งความสุขปีใหม่จีนที่กำลังจะมาถึงด้วยคำอวยพรที่ถือเป็นประโยคอมตะว่า "ซินเจียยู่อี่ ซินนี้ฮวดไช้" สุขสันต์วันปีใหม่จีนปี ๒๕๖๓ นี้ ขออวยพรให้ญาติมิตรเพื่อนพ้องน้องพี่ทุกท่าน ที่อาศัยร่มโพธิสมภารและบารมีขององค์พระมหากษัตริย์ไทย ขอจงประสบโชคดี พลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงสุขีมั่งมีเงินทอง ทรัพย์สินเนืองนอง เมื่อเหลือกินเหลือใช้จะได้มีโอกาสแบ่งปันความสุขให้ผู้ยากไร้และผู้พิการ ในสังคมไทยให้สุขสบาย ถึงไม่เท่าเทียมกับท่านก็ขอให้เขาเหล่านั้นพออยู่ได้อย่างมีความสุขเหมือนมนุษย์มนาทั่วไปบ้าง ถือเป็นการสร้างกุศลและสะสมผลบุญให้ตนเองไว้ใช้ในภพหน้าถ้ามีจริง ขอให้ทุกท่านจงโชคดี มีชัย สวัสดีปีใหม่ทั้งไทยและจีนอีกครั้งนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

ครูคือใคร ใครคือครู

"วันครูแห่งชาติ" ถือเป็นวันสำคัญยิ่งอีกวันหนึ่งที่เวียนมาบรรจบครบรอบปี ซึ่งในศักราชใหม่นี้ตรงกับวันพฤสบดีที่ ๑๖ มกราคม เป็นวันที่ศิษย์ทั้งหลายพึงจดจำรำลึกถึงคุณูประการที่ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนสั่ง กระทั่งเราท่านสามารถใช้ความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมาประยุกต์ใช้ จนประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ส่วนจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความสามารถในการนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้เพียงใด

วันนี้จึงขออนุญาตหยิบเรื่องนี้มาเป็นหัวข้อเสวนา เผื่อว่าจะช่วยฟื้นความทรงจำจากอดีตถึงปัจจุบันได้บ้างว่า "ครูคือใคร ใครคือครู" และมีความสำคัญยิ่งใหญ่แค่ไหน สมควรให้ความเคารพนับถือและพึงปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมสำหรับคนที่เป็นศิษย์ สำหรับใครที่จำอะไรไม่ได้เลยแม้แต่ถามว่า "กูคือใคร ใครคือกู" แล้วยังไม่รู้ และตอบไม่ได้ ผมขอฟันธงเลยว่าท่านโดน "อัลไซเมอร์ส" รับประทานไปเรียบร้อยแล้วแน่นอน

ครูคือหนึ่งในดวงใจ แต่ครูคือใคร ใครคือครู อยากรู้ต้องคิดและพิจารณาดูให้ดี ตามความคิดของผมเห็นว่า ครูมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมากมายมหาศาลเพราะท่านเป็นผู้ให้

ที่ยิ่งใหญ่ เป็นแสงสว่างช่วยชี้ทางในการดำเนินชีวิตให้เราเดินมาได้จนถึงวันนี้ แม้จะสั่งสอนเพียงครั้งเดียวศิษย์อย่างผมก็ถือท่านเป็นครูไปตลอดกาล ส่วนใครจะคิดอย่างไรก็เป็นเรื่องของแต่ละคน ผมยังมองต่อไปอีกว่าครูไม่ใช่จะต้องจำกัดเฉพาะแต่เพียงผู้ที่อยู่ในแวดวงอาชีพทางการศึกษาหรือผู้ทำหน้าที่สอนในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ทั้งสายวิชาการและสายอาชีพทั่วไปเท่านั้น ผมเองยังมองต่างมุม ว่าครูอาชีพ ใครหรืออะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมรอบกายเรา สิ่งที่เรากระทำพลาดพลั้งไปจนทำให้เกิดปัญหา ไม่ยกเว้นแม้แต่โรคภัยไข้เจ็บซึ่งให้บทเรียนและข้อคิดแก่เรา ตัวอย่างที่ยกมาผมถือว่าเป็นครูทั้งสิ้น มิฉะนั้นคงไม่มีคำคมผสมสุภาษิตว่า “ผิดเป็นครู” เกิดขึ้นเพื่อสะกิดเตือนให้เราท่านมีกำลังใจในการต่อสู้กับนานาปัญหาที่รุมเร้า ท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ตามใจท่าน เพราะมันเป็นแนวคิดและวิจารณญาณส่วนบุคคลครับผม

ความคิดมุมมองของคนในสังคม ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบันที่เกี่ยวพันกับครูมีทั้งบวกและลบ ส่วนคูณและหารไม่ทราบว่ามีหรือไม่เพราะยังไม่เคยเจอครับ ขออภัยที่พูดเรื่องเหลวไหลเพียงเกรงว่าเดี๋ยวผู้อ่านจะเครียดเกินไปครับ กลับมาคุยเรื่องมุมมองเกี่ยวกับครูกันต่อดีกว่า สำหรับบางท่านอาจจะมองข้ามคุณูปการอันยิ่งใหญ่ของครูอาจารย์ มีมุมมองที่ตื้นเขินแบบผิด ๆจึงไม่คิดจะให้ความสำคัญถึงจิตวิญญาณของความเป็นครูมากเท่าที่ควร คิดว่าครูเป็นเพียงผู้รับจ้างหรือผู้ที่ทำหน้าที่

สั่งสอนศิษย์เพื่อแลกกับค่าตอบแทน แถมยังเปรียบเปรยว่าครูก็คล้ายกับ "คนแจวเรือจ้าง" พอส่งผู้โดยสารถึงฝั่งหรือปลายทาง ก็หมดหน้าที่และความรับผิดชอบนั้น ถือเป็นเรื่องของแต่ละคน สำหรับผู้มองเห็นคุณค่า ความสำคัญและคุณูปการของครูอาจารย์ จะให้ความเคารพนับถือท่านเหล่านั้นอย่างอย่างเต็มหัวใจ หากความสำคัญไม่ยิ่งใหญ่เพียงพอจริง ทางราชการคงไม่กำหนดให้มี "วันครูแห่งชาติ" อย่างแน่นอน ท่านเห็นพ้องด้วยไหมครับ

ช่วงวันครูปีนี้ มีการส่งสารสดุดีพระคุณของครูว่อนไปหมดโดยผ่านสื่อมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสื่อทางวิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ จดหมาย บทเพลงเกี่ยวกับครูบนสื่อออนไลน์และมือถือ สำหรับผู้ที่มีโอกาสได้อ่านหรือได้ฟังบทเทศนาของหลวงปู่แหวน สุจินโณ นับว่าโชคดีเป็นผู้มีกุศลผลบุญอย่างยิ่ง บทเทศนาของหลวงปู่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจำแนกประเภทของครูไว้อย่างชัดเจน แต่ก่อนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับประเภทของครูผมขออนุญาตนำเสนอประวัติความเป็นมาของหลวงปู่มาบอกต่ออย่างย่นย่อดังนี้ครับ

หลวงปู่แหวน สุจินโณ เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๐ ตรงกับขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือนยี่ ปีกุน ณ บ้านนาโป่ง ตำบลนาโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดเลย ปีพ.ศ. ๒๕๐๕ ท่านได้ธุดงค์ไปตามป่าเขาต่าง ๆ ทั้งทางภาคอีสานภาคเหนือ ประเทศพม่าและอินเดีย ด้วยเท้าเปล่า ต่อมาท่านได้รับนิมนต์มาอยู่ที่วัดดอย

แม่ปั๋ง และได้อยู่จำพรรษาจวบจนสิ้นอายุขัยของท่านหลวงปู่ที่ได้ชื่อว่าเป็นพระอริยคณาจารย์ที่พระเจ้าแผ่นดินและประชาชนทั่วประเทศเคารพนับถือ นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ครองราชย์มาจนถึงยุคปัจจุบัน อาจกล่าวได้ว่ายังไม่มีพระอริยคณาจารย์รูปใดได้รับพระมหากรุณาธิคุณเทียบเท่าหลวงปู่แหวนเลย พระองค์เสด็จพระราชดำเนินพร้อมพระบรมวงศานุวงศ์มายังวัดดอยแม่ปั๋ง เพื่อนมัสการและสนทนาธรรมกับหลวงปู่แหวนหลายครั้งหลายหน ยังความปลื้มปีติมาสู่ประชาชนที่พบเห็นท่านทั้งสองสนทนากันประหนึ่งพ่อกับลูก เป็นภาพที่หาดูได้ยากยิ่งนัก วาระสุดท้ายหลวงปู่ท่านได้ละสังขาร ณ วัดดอยแม่ปั๋ง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันอังคารที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ สิริรวมอายุได้ ๙๘ ปี ๕เดือน ๑๗ วัน ๕๘ พรรษา

ต่อไปนี้ขอนำรายละเอียดเกี่ยวประเภทของครูที่หลวงปู่จำแนกไว้ มาให้พินิจพิจารณาดูว่าครูทั้งโลกมีอยู่เพียง ๘ คน ที่ต้องให้ความเคารพนับถือ เพื่อญาติโยมจะได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าครูคือใครและใครคือครู จะได้เรียนรู้ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม สำหรับครูแต่ละท่านแต่ละประเภทดังนี้ครับ

๑. ครูคนแรกที่สอนให้เราเป็นคนดี คือ คนแรกที่เราเรียกว่า “แม่”

๒. ครูคนที่สอง ที่สอนให้เราเป็นคนเก่ง คือ “พ่อ”

๓. ครูคนที่สามที่สอนเราให้อ่านออกเขียนได้คือ "ครูในโรงเรียน"

๔. ครูคนที่สี่ ที่สอนให้เราใช้ชีวิตอยู่ในสังคมคือ "เพื่อน"

๕. ครูคนที่ห้า ที่สอนให้เราใช้ชีวิตคู่คือ "คู่ครอง"

๖. ครูคนที่หก ที่สอนให้เรารู้จักในการให้คือ "ลูก"

๗. ครูคนที่เจ็ด ที่สอนให้เรารู้จักคำว่าอภัยคือ "ศัตรู"

๘. ครูคนสุดท้าย ที่สอนให้เราเรียนรู้ชีวิต คือ "ตัวเราเอง"

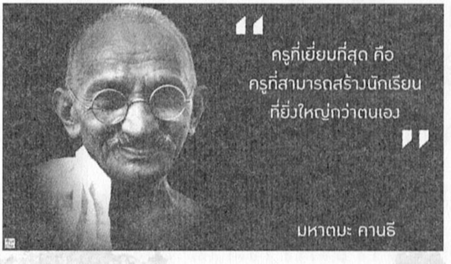
ที่เกริ่นไว้ว่าช่วงวันครูแห่งชาติที่เพิ่งผ่านพ้นไป มีเพื่อนพ้องน้องพี่กรุณาส่งรูปภาพ ข้อความและบทความเพื่อกราบไหว้วันทา สรรเสริญ บูชา ครูบาอาจารย์อย่างมากมาย หนึ่งในไลน์ที่เพื่อนส่งมาเป็นภาพจากมูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักกรีที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำรัสไว้เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ ในพิธีพระราชทานรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี ๒๕๖๒ ซึ่งดำรัสถึงครูไว้ว่า

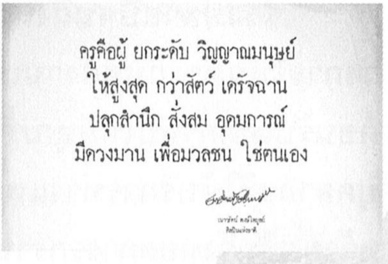
"ครู... คือปัจจัยสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ครู... คือมนุษย์ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจ ให้เด็กนักเรียนที่จะพัฒนาคุณลักษณะของตนเองและสร้างค่านิยมต่างๆ ให้เกิดขึ้น ไม่มีเทคโนโลยีใดๆ สามารถมาแทนที่ครูได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว นั่นคือว่า ทำไม ครูที่ดี...จึงสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตลูกศิษย์ได้ ด้วยพัฒนาพวกเขาให้เป็น พลเมือง

ที่ดี และมีความสามารถทั้งในระดับชาติและระดับเป็นพลเมืองของโลกด้วย”

ขอปิดท้ายเรื่อง “ครูคือใคร ใครคือครู” ไว้เพียงเท่านี้ก่อน ทั้งที่ยังมีอีกหลายแง่มุมดี ๆเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ซึ่งยังไม่ได้กล่าวถึง สำหรับผมเห็นว่าครูคือผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ นอกจากให้ความรู้แล้วยังให้ความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี ตั้งมั่นเต็มที่ โดยอุทิศทั้งแรงกายแรงใจ ไม่ว่าจะเหนื่อยยากปานใดอุปสรรคยิ่งใหญ่ก็ไม่เคยท้อ เพียงขอให้ศิษย์เป็นคนดี มีคุณธรรมเป็นแสงเทียนส่องแสงสว่างให้ศิษย์มองเห็นทางในการดำเนินชีวิต ไม่หลงเดินทางผิดจนถึงวันนี้ ขอถือโอกาสนี้กราบวันทาครูบาอาจารย์ ขออำนวยอวยพรให้ท่านโชคดี มีสุข ไร้ทุกข์อาทร ขอให้บุญรักษาพระคุ้มครองครูทุกท่านตราบนานเท่านานครับผม

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑๖ มกราคม ๒๕๖๓





เพื่อนแท้ไปแล้วไม่ไปลับ

ปัจจุบันผมอยู่อย่างอิสระ แม้จะอยู่ตัวคนเดียวแต่ก็ไม่รู้สึกว่าเปล่าเปลี่ยวเงียบเหงาหรือเศร้าหมอง เพราะเพื่อนพ้องและพรรคพวกแวะเวียนไปมาหาสู่เสมอ บางทีก็อยู่กับเราเต็มไปหมดตั้งแต่หัวจรดเท้า ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง แทบไม่มีที่ว่างให้เขาพักพาอาศัย เท่านั้นยังไม่พอเพื่อนใหม่ก็ทยอยมาเยี่ยมเยือนเป็นระยะแบบไม่มีเวลาตั้งตัว เพื่อนเก่ามาพักด้วยอย่างถาวรก็มี บางครั้งบางคราวยังชวนเพื่อนใหม่มาแนะนำให้รู้จักกันก็มีอยู่บ่อยครั้ง หันหน้าไปทางไหนก็ไม่วังเวงเพราะเพื่อนเองไม่ทอดทิ้งกันไปนาน เพื่อนที่จาระไนให้ฟังเหล่านี้ผมหมายถึงโรคภัยไข้เจ็บทั้งแบบเรื้อรังและที่แวะมาทักทายให้หายเหงา แล้วก็ลาจากไป เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่เกษียณจากการทำงานต่อเนื่องมายาวจนถึงปัจจุบัน เป็นเวลายาวนานร่วมสองทศวรรษแล้วครับ

ช่วงปลายปีจนถึงเทศกาลปีใหม่ไทย-จีน ไม่ว่าใครในวงการไหนต่างก็หยุดงานเตรียมใจเตรียมกายให้พร้อม เพื่อต้อนรับเทศกาลปีใหม่ทุกภาคส่วน แม้แต่หมอ พยายาบาลหรือบุคลากรที่ให้บริการทางแพทย์ก็ไม่ยกเว้น โรคภัยไข้เจ็บคงรู้สึกคล้าย ๆกันจึงหยุดการรุกรานเป็นการชั่วคราวด้วย ผมเลยพลอยโชคดีที่ความเจ็บป่วยบรรเทาเบาบางลงบ้างระหว่างนี้ ไม่มีเรื่อง

รุนแรงถึงขั้นคอขาดบาดตายถึงขนาดต้องรีบเร่ง เพื่อไปขอใช้บริการแผนกฉุกเฉินตามโรงพยายาบาลเหมือนที่ผ่านมา

ขณะนี้เทศกาลใหญ่ผ่านพ้นไป เวลาและโอกาสที่จะพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายดังที่หวังตั้งใจ ทำท่าว่าจะหมดไปพร้อมกับเทศกาล แต่อะไรจะเกิดก็ให้มันเป็นไปก็ “ชั่งหัวมัน” เพราะปัญหาที่หนักหนาสาหัสเกือบเอาชีวิตไม่รอดก็ผ่านมาแล้วหลายครั้งหลายหนจนชาชิน จึงไม่วิตกกังวลใจว่าอะไรจะตามมาอีก ที่กล่าวมานี้ไม่ใช่เป็นการตีตนไปก่อนไข้หรือตีปลาหน้าไซนะครับ แต่เพราะมีสัญญาณแจ้งเหตุเตือนภัยให้เตรียมรับมือเพื่อนใหม่ที่ทำท่า ว่ากำลังจะมาเยี่ยมอีกแล้วครับท่าน

เมื่อก่อนเทศกาลปีใหม่จะมาถึงได้ไปตรวจสุขภาพร่างกาย เพื่อติดตามการรักษาโรคที่แพทย์กำหนดนัดหมายไว้ล่วงหน้า รวมทั้งที่ไปพบหมอเพราะมีปัญหาใหม่เกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ มีการปรับแก้เพดานปากเทียมให้กระชับกับเหงือกและฟันไม่ให้มันหลุดขณะเคี้ยวอาหาร มีอาการหลังเดาะนอกจากนั้นยังมีปัญหาเรื่องน้ำข้นเหนียวกลิ่นแรงไหลออกหูขวามานานพอสมควร ต้องคอยล้างคอยซับให้แห้งอยู่บ่อย ๆ แถมยังมีอาการปวดหัวด้านขวาแทรกเข้ามาอีก จึงต้องไปพบหมอติดต่อกันหลายครั้ง ได้ล้างทำความในสะอาดภายในหู ได้ยามารับประทานรวมทั้งยาหยอดหูมาใช้ระยะหนึ่ง มีทีท่าว่าจะทุเลาเบาบางลงบ้าง แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่หายขาด สุดท้ายแพทย์จึงปรึกษาหารือกันและลงความเห็นว่า วิธีสุดท้ายอาจจะ

ต้องใช้การผ่าตัดหูชั้นในเพื่อยับยั้งไม่ให้น้ำไหลออกมา ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องรักษาการอักเสบปัจจุบันให้หายดีเสียก่อนก่อน ถึงใจไม่อยากจะไปวุ่นวายกับหูส่วนในเพราะปัญหาใหม่อาจตามมา แต่เมื่อไม่มีทางเลือกอื่นก็คงต้องตัดสินใจทำ อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป วิกฤติที่หนักหนาสาหัสยิ่งกว่านี้ก็ผ่านมาแล้ว มันจะเกิดอีกก็เรื่องของมัน ถึงเวลาจะต้องอยู่หรือไป มันจะสั้นหรือยาวก็เรื่องของมันอีกนั่นแหละ คิดมากไปจะเป็นการสร้างความเครียดให้มาเบียดเบียนสุขภาพและลดทอนความสุขของเราไปทำไมกัน

รูปแบบและวิธีการรักษาแบบนี้ใช่ว่าคิดแล้วจะเริ่มลงมือทำได้เลย ก่อนเนินการยังมีขั้นตอนการเตรียมงานที่สลับซับซ้อนพอสมควร ต้องเจาะเลือดตรวจเพื่อดูว่าสภาพร่างกายพร้อมก่อนทำ Computer Scan ดูว่าจะมีสัญญาณการกลับมาของมะเร็งร้ายเพื่อนตายเก่าของเราหรือไม่ หรือมีอุปสรรคอื่นที่ทำให้ไม่สามารถทำหัตถการครั้งนี้หรือไม่ การตรวจสอบทุกอย่างต้องใช้เวลา เพราะจำนวนผู้ป่วยที่จองคิวล่วงหน้ายาวเป็นหางว่าว กว่าจะถึงคิวเราต้องเสียเวลารอนานถึงสามเดือน จนวันที่ ๙ มีนาคมจึงจะรู้ชะตากรรมว่าจะทำการผ่าตัดได้หรือไม่ประการใด

เมื่อเช้าเพื่อนผู้หวังดีไลน์มาเตือนสติว่า เมื่อเข้าสู่วัยชราจงลืม ๓ อย่างคือ อายุ อดีต และความบาดหมาง แล้วยังมีข้อห้ามเพิ่มอีก ๖ ประการ ว่าอย่ารอจนหิวค่อยกิน อย่างรอจนง่วงค่อยนอน อย่างรอจนเหนื่อยค่อยพัก อย่ารอจนป่วยหนักค่อย

ตรวจ อย่าเสียใจเมื่อแก่ จึงต้องขอขอบคุณที่ยังห่วงใยกัน แต่สำหรับสมองและความคิดอ่านของผมตอนนี้ดูเหมือนจะเปลี่ยนไปมากพอสมควร สิ่งที่อยากจะจำแต่สมองเจ้ากรรมกลับทำเป็นลืม ส่วนที่อยากลืมมันกลับจำ เหมือนเพลงที่เขาร้องกันเมื่อนานมาแล้วว่า "โลกเรานี้คิดดูก็น่าขำ ที่อยากจำกลับลืม ที่อยากลืมกลับจำ..." เป๊ะเลย ส่วนข้อห้ามไว้ ๖ ประการนั้นมันเป็นไปตามธรรมชาติของคนส่วนใหญ่ที่ไม่ค่อยชอบทำตามกฎเกณฑ์ ตัวผมเองก็มีอะไรที่เป็นข้อเสียคล้ายกับท่านเหล่านั้นอยู่หลายประการ เพราะมักทำอะไรตามใจตัวมานานจนเคยชิน การแก้ไขปัญหาหรือหาทางออกทุกวันนี้ ส่วนใหญ่คือไม่ยึดติดกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น ก่อนที่เพชรฆาตที่มองไม่เห็นจะรุกฆาตจนสุขภาพจนเสื่อมโทรม ไม่สามารถเยียวยาและฟื้นฟูได้อีก

การรักษาเยียวยาครั้งนี้ สุดท้ายจะลงเอยอย่างไรคอยตามดูกันต่อไป ผลออกมาจะเป็นบวกหรือลบก็ต้องทำใจยอมรับให้ได้ เกิดแล้วแก่ เจ็บแล้วหายตายหรือรอด เป็นเรื่องปกติ จะดีหรือร้ายสามารถรับได้เสมอ ก้อนหินหนักแค่ไหน ถ้าเราไม่แบกมันก็ไม่หนัก เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง แล้วทุกอย่างจะดีเอง ปัญหามีไว้ให้แก้ หากเรามีความเชื่อมั่นและไม่ท้อแท้ ทางออกมีให้เสมอตราบที่ยังมีลมหายใจ จงสู้ต่อเพื่อความอยู่รอด ทำใจให้สบาย ถึงคราวจะต้องกลับบ้านเก่าก็ให้มันเป็นไปตามกาลเวลา วิตกไปทำไมเพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่สามารถจะอยู่ค้ำฟ้า

ถึงวินาทีนี้ไม่มีอะไรต้องห่วงหาอาลัย เกิดมาตัวเปล่าเวลาตายก็เอาอะไรติดตัวไปด้วยไม่ได้เพราะไม่มีอะไรเป็นของตัวเองสักนิด ยกเว้นความดีความชั่วที่ตัวเราสร้างไว้เมื่อลมหายใจยังมี พอให้ผู้คนได้กล่าวขวัญถึงเท่านั้น

สุดท้ายผมอยากจะบอกว่า แอบยินดีนิดๆกับตัวเองที่ประสบการณ์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ที่ผ่านมาเป็นคนที่ไม่เคยขาดเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนกินหรือเพื่อนตาย เดินทางมาจนใกล้จุดหมายปลายทางมากเท่าใด มิตรสหายยิ่งขยายวงกว้างเพิ่มขึ้น ดังที่สาธยายมาแต่เริ่มเรื่อง บรรดาเพื่อนใหม่ที่กล่าวถึงนี้คือโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายที่ได้สัมผัส เพื่อนแท้ได้แก่โรคเรื้อรังที่หายหน้าค่าตาไประยะหนึ่งแล้วก็ย้อนกลับมาใหม่ โรคภัยบางอย่างเหมือนเพื่อนเทียม มาเยี่ยมเยือนชั่วครั้งชั่วคราว พบกันแล้วก็หายลับไปไม่ย้อนกลับมาทักทายกันอีก

ไม่ว่าโรคใดที่ได้สัมผัสแม้จะนำความเดือดเนื้อร้อนใจมาให้ แต่ลองมองโลกในด้านดีดูบ้างก็พบว่า มันทำให้ผมมีโอกาสเรียนรู้จนมีประสบการณ์ที่สั่งสมไว้มากพอที่จะนำมาเล่าขานสู่กันฟัง ซึ่งบางเรื่องอาจช่วยสร้างกำลังใจให้ผู้ที่กำลังหมดหวังให้เกิดพลังและกำลังใจพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับโรคภัยไข้เจ็บอุปสรรคและปัญหานานาประการ เพื่อยืดชีวิตด้วยการคิดบวกและสามารถอยู่อย่างมีความสุขบ้างตามอัตภาพ ถือเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสร้างบุญครับ ถามว่าผมอยากมีโรคภัยไข้เจ็บให้

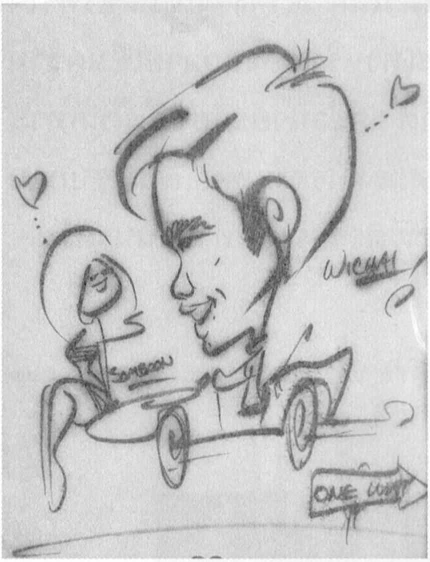
ตนต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมานไหม ตอบได้ทันทีว่าไม่มีใครในโลกนี้อยากให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดกับตัวหรือญาติพี่น้อง แต่เมื่อมันเกิดขึ้นมาก็ต้องหาทางแก้ไข ทำดีที่สุดแล้วแก้ไม่ได้ก็ต้องทำใจยอมรับความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เกิด แก่ เจ็บตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสัตว์โลก เราจึงจำเป็นต้องทำใจยอมรับให้ได้ ที่สุดทุกข์ก็จะบรรเทาหรือสลายกลายเป็นความสุข สุดท้ายขอส่งความปรารถนาดี ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านโชคดี มีสุข สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โรคภัยอย่าได้มารบกวนดูแลรักษาสุขภาพให้ดี ชีวิตยืนยาวตราบนานเท่านานนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑๙ มกราคม ๒๕๖๓





เทศกาลวันแห่งความรัก



วันสำคัญหรือเทศกาลใด ๆ ในโลกนี้ พี่เราไทยไม่เคยละเลยที่จะมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมตลอดมา ตั้งเริ่มศักราชใหม่มายังไม่ถึงสองเดือน เราได้ผ่านงานส่งท้ายปีเก่าเพื่อต้อนรับปีใหม่ ทั้งปีใหม่ไทย ปีใหม่จีน วันครู วันเด็ก อีกไม่กี่สัปดาห์เทศกาลวันแห่งความรักที่กำลังจะมาถึง ไทยเราก็เริ่มโหมโรงประโคมข่าวเตรียมจัดงานให้อลังการเพื่อไม่ให้ยิ่งหย่อนไปกว่าประเทศใดในโลกกันแล้ว ในหนังสือก่อนนี้ผมเคยนำประวัติความเป็นมาของเทศกาลวันแห่งความรักหรือเรียกกันเป็นสากลว่าวัน “Valentine” มาบ้างแล้ว คราวนี้จึงขอข้ามไม่นำมาเสนอซ้ำอีก เพียงแต่อยากจะนำส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงมาเสวนากันต่อ

ถามถึงความหมายของคำว่า “รัก” นั้น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายไว้กว้าง ๆ ว่าหมายถึงการมีใจผูกพันด้วยความห่วงใย, มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา, มีใจผูกพัน

ฉันชู้สาว, ชอบ ส่วนสารานุกรมวิกิพีเดีย ให้ความหมายว่า ความรัก เป็นความรู้สึก สภาพและเจตคติต่าง ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ความชอบระหว่างบุคคลหมายถึงอารมณ์การดึงดูดและความผูกพันส่วนบุคคลอย่างแรงกล้า ในบริบททางปรัชญา ความรักเป็นคุณธรรมแสดงออกซึ่งความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และความเสน่หาทั้งหมดของมนุษย์ ความรักเป็นแก่นของหลายศาสนา อย่างเช่นในวลี "พระเจ้าเป็นความรัก" อย่างไรก็ตามอยากจะบอกว่าคำว่า "รัก" มีความหมายที่เกี่ยวข้องกันแต่แตกต่างกันเป็นจำนวนมาก จึงเห็นว่ายากที่จะให้คำนิยามอย่างชัดเจนแบบตายตัวได้

เท่าที่ได้ค้นคว้าตามแหล่งความรู้ต่าง ๆมา พบแต่เพียงว่าเป็นเรื่อง "ความรัก" ของตนหรือคนกับคนเป็นส่วนใหญ่ เช่นความรักระหว่างสมาชิกในครอบครัว สามีกับภรรยา บิดามารดากับบุตรหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง มิตรสหาย เพื่อนร่วมโลก อะไรทำนองนี้ แต่ลองคิดอีกทีในมุมมองของผมเห็นว่า ความรักไม่ควรถูกจำกัดวงอยู่เพียงเท่านั้น สัตว์แต่ละชนิดก็มีความรักได้ เพราะผลแห่งรักอย่างหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงคงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ

ความรักเป็นนามธรรมเป็นเรื่องของจิตใจ ที่ทำให้มีความสุขอย่างไรก็ตามหากมากเกินไปบางครั้งก็กลายเป็นทุกข์ได้เมือกันเมื่อรักนั้นทำให้ผิดหวัง ศิลปินเพลงยังบรรยายถึงความกังขาเกี่ยวกับเรื่องของความรัก ผ่านมาทางคุณสุเทพ วงศ์กำแหงคุณธานินทร์ อินทรวิจิตร นักร้องจนโด่งดังมาแล้วมากมายทั้งในอดีตและปัจจุบัน เช่น "รักเอยรักจริงหรือที่ว่าหวาน รักทรมานใจ

คน ความรักร้อยเล่ห์กล หลอกจนตายใจ รักนี้มีสุขทุกข์เคล้าไป ใครหยั่งถึงเจ้าได้ คงไม่ช้ำฤดี...” อีกหลาย ๆเพลงที่เกี่ยวกับความรัก เพลงสุดที่รักเอย เพลงรักเอย เจ้าลอยลมมาหรือไร ฯลฯ ความจริงความรักยังมีอีกหลากหลายมิติ อาจเกิดกับใคร อะไร ที่ไหนก็เป็นไปได้ทั้งนั้น ความรักมีมากมายหลายแบบสาธยายได้ไม่ครบถ้วนแน่นอน เช่นรักในสิ่งที่แวดล้อมตัวเรา รักในเรื่องของธรรมชาติ รักทะเล รักป่าเขาลำเนาไพร รักบรรยากาศ รักความสวยความงามในรูปแบบต่าง ๆ รักศิลปะ รักดนตรี รักสัตว์และสิ่งมีชีวิตทั่วไป ทั้งในน้ำ บนบก ทั้งนกกา รักการเรียนรู้ ความรักในทางศาสนาก็แตกต่างไปอีกแบบ รักก็เหมือนกับทุกสิ่งอย่างในโลกที่อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลาซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

ธรรมชาติสร้างสรรค์ให้โลกเรามีสองด้านให้คานกันเสมอ เพื่อให้เกิดความสมดุลทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ มีมืดก็มีสว่าง มีกลางวันก็มีกลางคืน มีขาวก็มีดำ มีเกิดก็มีตายเป็นเรื่องปกติ ส่วนใครจะมองความรักเป็นฉันใดก็ตาม แต่ก็มักจะมีมุมให้มองสองด้านเช่นกัน มีทั้งดีและไม่ดี อยู่ที่ว่าเราจะเลือกแบบไหน หากทุกอย่างตั้งอยู่ในความพอดี ความสงบสุขย่อมมีตามมาเอง หากรักมากเกินไปแล้วผิดหวังความชิงชังอาจเกิด หากเลยเถิดกว่านี้อาจ มีการทำร้าย ถึงขั้นทำลายชีวิตกันก็มีให้เห็นอยู่เป็นประจำ



วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๑๙ มกราคม ๒๕๖๓

ศึกครั้งนี้สาหัสนัก

ตั้งแต่เริ่มศักราชใหม่เป็นต้นมา หวังว่าอะไร ๆรวมทั้งสุขภาพจะดีขึ้น แต่ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามคาด กว่า ๑๐ ปีที่ผ่านมาผ่านวิกฤตการณ์แทบเอาชีวิตไม่รอดเกิดขึ้นหลายครั้ง แต่ครั้งนี้นับว่าหนักหนาสาหัส หวิดจะต้องจากกันไปโดยไม่มีโอกาสได้ร่ำลา เกิดเหตุฉุกเฉินต่อเนื่องกันถึงสองครั้งสองครา ต้องนอนโรงพยาบาลเพื่อที่จะได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลอย่างใกล้ชิดประมาณครึ่งเดือน ออกมาพักฟื้นที่บ้านก็นอนได้แต่นอนอย่างเดียวจนแทบจะเป็นเป็ดง่อยจริง ๆ รายละเอียดเป็นอย่างไรเดี๋ยวจะสาธยายให้ทราบต่อไป

วันอาทิตย์สุดท้ายของปีที่ผ่านมาอาการหลังเดาะทุเลาเบาบางลงจนสามารถเดินทางไปร่วมงานดนตรีไทยสัมพันธ์ซึ่งนัดพบปะกันทุก ๖ เดือนติดต่อกันมานานกว่า ๑๐ ปี โดยผลัดกันเป็นเจ้าภาพ ระหว่างอุดรธานี สกลนครและขอนแก่น รอบนี้อุดรธานีเป็นเจ้าภาพครับ สำหรับผมเห็นว่าโครงการนี้ดีมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ สว. นอกจากจะได้แสดงดนตรีร่วมกันแล้วยังมีโอกาสได้พบปะครูบาอาจารย์ทางดนตรี และยังได้สังสรรค์กับมิตรสหายทั้งเก่าและใหม่ ได้ประโยชน์อื่นอีกมากมายอย่างน้อยก็ไม่ให้ตนต้องตกเป็นภาระของสังคมในหลายมิติ โดย

ส่วนตัวผมในฐานะสมาชิกตลอดชีพของสมาคมผู้มีโรคภัยไข้เจ็บ ขอยืนยันว่าที่มีชีวิตอยู่มาได้นับตั้งแต่พบว่ามะเร็งร้ายเริ่มกระจายในโพรงจมูกและใต้ฐานกระโหลกศีรษะและกำลังจะก้าวสู่ระยะสุดท้าย หลังเกษียณจากงานได้เพียงปีเดียว อยู่มาได้จนถึงวันนี้ ส่วนหนึ่งสืบเนื่องมาจาก "การใช้ดนตรีบำบัด" ซึ่งเป็นที่ยอมรับของวงการแพทย์ทั่วไป ผลพวงอื่น ๆที่ตามมาจารนัยได้ไม่หมดสิ้น เช่น ช่วยสร้างสมาธิ ป้องกันความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้เกิดความเครียดอันจะนำไปสู่โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่จะทำร้ายทำลายอวัยวะภายในร่างกายให้เสื่อมโทรมเร็วขึ้น อันเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ขออภัยที่ออกนอกเรื่องมากไปจนเกือบจะไม่ได้ลงรายละเอียดเกี่ยวกับวิกฤตการ์ที่กำลังประสบอยู่ซึ่งรุนแรงเกือบรับมือไม่ไหว เปรียบไปไม่ต่างกับกำลังสู้รบตามหัวเรื่องที่ว่า "ศึกครั้งนี้สาหัสนัก" มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ครับ

กลับจากงานดนตรีสัมพันธ์ที่อุดรธานีได้สองสัปดาห์ รู้สึกว่าอาการหลังเดาะดีขึ้นเกือบเป็นปกติ ก็เริ่มทำงานสวนเบา ๆ ถือเป็นการเริ่มออกกำลังกายหลังจากที่ต้องหยุดไปนาน คิดว่าคงทำงานเพลิดเพลินจนเกินกำลังจนลืมนึกถึงสังขารตัวเอง อีก ๒-๓ วันถัดมา ข้าศึกถือโอกาสเข้าโจมตีเมื่อเวลาตี ๔ ขณะจะลุกไปทำธุระที่ห้องน้ำ แค่ลุกจากที่นอนยังไม่ได้ทำอะไร เลือดก็หลั่งไหลออกทั้งทางจมูกและปาก ทะลักทลายคล้ายทำนบพัง ถือว่ายังโชคดีที่คุมสติได้ กดออดเรียกผู้ดูแลให้ช่วยพยุงตัวออกมานอน

แผ่ที่กลางห้องรับแขก พยายามหยุดเลือดอย่างไรก็ไม่มีทีท่าว่าจะสำเร็จ กว่ารถฉุกเฉินจะมาถึง เลือดก็นองเต็มพื้น อย่างน้อยคงไม่ต่ำกว่า ๑๐๐๐ ซีซี ถึงห้องฉุกเฉินประมาณตี่สี่ครึ่ง คนไข้ฉุกเฉินค่อนข้างมาก หมอมีน้อยจึงได้แต่รอกับรอจนเกือบสว่าง ช่วงนั้นเลือดยังออกไม่หยุด ปริมาณที่ออกมาไม่น้อยกว่าที่บ้าน มีคุณพยาบาลแวะมาดูเป็นครั้งคราว ใช้ผ้ากอซอุดในรูจมูกทั้งสองข้างจนผนังจมูกแทบฉีกขาด เลือดยังคงไหลและแข็งตัวในลำคอ จนทำให้จามและไอ พยาบาลบอกว่าให้หยุดและนอนนิ่ง ๆ มิฉะนั้นเลือดจะไหลไม่หยุด ปล่อยให้มันอยู่ในลำคอ ส่งสัญญาณให้ช่วยดูดเลือดออกที อยากจะถามคุณพยาบาลว่า เมื่อหายใจทางจมูกและทางปากไม่ได้แล้วจะให้หายใจทางไหนกัน หากหมอมาช้าไปสัก ๕ นาทีทุกอย่างคงจบลงตรงนั้น ยังถือว่าโชคดีที่หมอมาทันเวลา จึงเริ่มแพคจมูกใหม่ กว่าจะทำได้สำเร็จต้องแพคแล้วแพคอีกถึงสามรอบจึงเอาอยู่ ไม่ต้องบรรยายท่านก็คงนึกภาพออกว่าทุกขั้นตอนที่ทำ มันเจ็บปวดทรมานมากแค่ไหน บอกได้เพียงว่าเกือบต้องจากกันแบบไม่ทันจะมีโอกาสได้สั่งลาใคร

ขณะที่นอนในห้องสังเกตอาการ ที่ได้รับต่อเนื่องคือน้ำเกลือและยาฆ่าเชื้อจนถึงรุ่งเช้าจึงถูกย้ายเข้าไปอยู่อาคาร หู คอ จมูก บริเวณหน้าเคาน์เตอร์พยาบาล เพื่อจะได้ดูแลอย่างใกล้ชิด จนได้เวลาที่แพทย์เจ้าของไข้ได้ออกมาตรวจซ้ำ แล้วสั่งให้ไปเอกซ์เรย์ จากนั้นนอนเตียงเข็นไปที่ห้องหัตถการ มีการดึงผ้ากอซออกจากจมูก ออกแล้วแพคจมูกเพื่อปิดรูรั่วบริเวณที่เลือดออก

เป็นครั้งที่ ๔ จนแน่ใจว่าสามารถจะหยุดเลือดได้สนิท ผมคงไม่ต้องบอกซ้ำว่าการแพคจมูกแต่ละครั้งมันเจ็บปวดทรมานมากแค่ไหน เมื่อเสร็จสรรพเรียบร้อยพนักงานก็เข็นรถนอนกลับไปนอนที่ห้องรวม หู คอ จมูกเดิมเพื่อพักและให้เลือดพร้อมยาฆ่าเชื้อต่ออีกหลายวัน มีการวัดไข้ วัดความดัน รวมถึงเจาะเลือดไปตรวจเพื่อดูความเข้มเป็นระยะ จนผิวหนังปลายนิ้วจนแทบจะพรุนไป หมดผลที่ออกมาคือเลือดจาง เลือดและเกร็ดเลือดที่ให้ต่อเนื่องกันตลอดสัปดาห์ ใช้ไปมากกว่า ๒๐ ถุง จนคลังเลือดเกือบแทบหมดสต๊อก แต่ความต้องการเลือดยังต้องดำเนินต่อ นับว่ายังโชคดีที่มีทหารจากค่ายศรีพัชรินทร์เพื่อนลูกสะใภ้ และคนสวนของลูกเขยรวมแล้ว ๗ นาย ได้อาสามาช่วยบริจาคเลือดให้ที่โรงพยาบาล การให้เลือดจึงดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาที่นอนอยู่โรงพยาบาล อาหารต่าง ๆที่จัดให้ แม้แต่ข้าวต้มหรือโจ๊กก็กลืนไม่ลง ที่พอจะทดแทนได้คือนมกล่องหรืออาหารปั่นเพียงเล็กน้อย น้ำเกลือและเลือด แต่ละคืนตลอดสัปดาห์ปัสสาวะมากกว่า ๑๐ ครั้ง วัน ๆได้แต่นอนมองเพดาน จะลุกจะนั่งก็ทำไม่ได้

สองวันสุดท้ายก่อนที่หมอจะตัดสินใจอนุญาตให้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน หมอได้ดึงผ้ากอซที่แพคอยู่ในจมูกออก ดูว่าเลือดหยุดไหลสนิทหรือยัง สุดท้ายกลับบ้านได้เมื่อก่อนจะเที่ยงวันรุ่งขึ้น หมอแนะนำและห้ามทำหลายอย่างโดยเฉพาะการเล่นไลน์ แม้แต่ใช้โทรศัพท์มือถือก็ให้งด ต้องพยายามอยู่ห่างจากเครื่องมืออิเลกทรอนิกทั้งหลาย ห้ามทำอะไรเกินกำลัง ให้นอนพัก

นิ่ง ๆ ไม่ต้องขยับโดยไม่จำเป็น แต่เนื่องจากสมาชิกในไลน์ มีการสอบถาม ทักทายวันหนึ่งนับร้อยราย พยายามตอบบ้างเท่าที่เห็นว่าจำเป็นจริง ๆ จึงถือโอกาสนี้ขออภัยที่ต้องงดการใช้เครื่องมือในการสื่อสาร เพราะเป็นการทำลายสายตาและสมองมากกว่าที่คิด

ที่เก็บมาเล่าให้ฟังนี้เป็นเพียงบางส่วนของเหตุการณ์ ส่วนที่ยังไม่ได้นำมาแบ่งปัน ค่อยติดตามอ่านในบันทึกเรื่องถัดไปก่อนที่ผู้อ่านจะเกิดความรำคาญ ส่วนที่เหลือค่อยว่ากันต่อในหัวข้อ “ศึกยังไม่สงบ ต้องสู้รบต่อไป” มีอะไรแปลก ๆอีกหลายประการที่จะเล่าสู่กันฟัง สุดท้ายขอขอบคุณผู้ใจบุญทุกท่านและขออธิษฐานให้บุญรักษา พระคุ้มครอง ขอให้ทุกท่านโชคดี มีความสุข สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อย่าได้เจ็บไข้ร้ายแรงอย่างที่ผมกำลังประสบอยู่ นะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์/ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



ศึกใหญ่ยังไม่สงบ

ขอยืนยันว่าเรื่องที่บันทึกไว้ต่อไปนี้เป็นเรื่องจริง ไม่มีเจตนาที่จะบิดเบือน เบี่ยงเบนและตะแบงเขียนไปให้เกินจริง เพื่อเรียกร้องความเห็นใจจากใครทั้งสิ้น เพราะไม่ทำให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใด หากถึงเวลาที่ต้องจบชีวิตไปก็เป็นเรื่องของกรรม เมื่อเราได้พยามเต็มที่แล้ว จะอยู่หรือตายก็ "ชั่งหัวมัน" ตามชื่อโครงการในพระราชดำริที่หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์ของพ่อหลวงร่มเกล้าของชาวไทยรัชกาลที่ ๙ ที่ช่วยเตือนใจให้ปล่อยวาง อีกทั้งยังเป็นไปตามหลักธรรมที่ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลก ถือเป็นเรื่องปกติ

กำลังยินดีปรีดาที่กลับมาพักฟื้นที่บ้านได้ แต่ยังไม่ถึง ๑๐ ชั่วโมง เหตุการณ์แบบเดิมก็เกิดซ้ำอีก ครั้งนี้หนักกว่าเก่าเกือบสองเท่าตัว ต้องเรียกรถพยาบาลมารับตัวไปห้องฉุกเฉินอีกครั้ง เจ็บปวดทรมานแค่ไหนคงไม่ต้องบรรยายซ้ำ คิดว่าวิกฤติคราวนี้มีเปอร์เซ็นรอดน้อยเต็มที จึงพยายามทำใจให้ได้ตามที่หลวงพ่อดีเนาะบอกไว้ว่า "ตายเสียทีก็ดีเนาะ" จะได้ไม่ต้องมีชีวิตที่ทุกข์ทรมาน ไม่เป็นภาระทำให้ใครต่อใครต้องเดือดร้อนอีกต่อไปเช่น เป็นภาระที่ลูกเพิ่งบินกลับไปหลังแพทย์คิดว่าปลอดภัยให้จำหน่ายออกจากโรงพยาบาลก็ต้องต้องสละเวลาบินกลับมา



ดูแลพ่อต่อในวันรุ่งขึ้นเมื่อทราบข่าว ลูกอีกคนอยู่จังหวัดทางภาคเหนือมีภาระต้องรับผิดชอบดูแลลูกที่ยังเล็กในสารพัดเรื่องไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่หลับนอน การรับส่งไปโรงเรียน การเรียนพิเศษ เพราะภรรยาต้องทำงานนอกพื้นที่ เดือดร้อนจนต้องรบกวนเพื่อนบ้านและขอร้องตากับยายที่อยู่ไกลกันคนละทิศและมีภารกิจมากมายให้มาช่วยดูแลเป็นต้น

ดังแจ้งไว้ในบันทึกก่อนหน้านี้ว่ามีอะไรแปลก ๆซึ่งเป็นเรื่องบังเอิญและน่าสังเกตเกี่ยวพันกับการเจ็บป่วยครั้งนี้จะเล่าให้ฟังพอสังเขปดังนี้คือ เหตุการณ์ที่เลือดทะลักออกทางจมูกและปากแบบถล่มทะลายคล้ายทำนบพัง สองครั้งหลังกับครั้งแรกเมื่อสองปีที่ผ่านมา คือเกิดหลังเทศกาลวันตรุษจีนเหมือนกัน ความบังเอิญอีกอย่างเพิ่งทราบในภายหลังว่า คุณหมอเจ้าของไข้และทีมงานบางท่านซึ่งได้ช่วยกู้ชีวิตไว้ได้สำเร็จทั้งสามครั้งก็เป็นคนเดียวกัน นอกจากนั้นหากเด็กที่ช่วยดูแลคนเดียวกันไม่อยู่ขณะเกิดเหตุคงไม่มีโอกาสได้ร่ำลากัน เพราะเมื่อเหตุเกิดจะติดต่อสื่อสารกับญาติพี่น้องหรือเรียกรถฉุกเฉินไม่ได้ ทุกอย่างคงเอวังวัตรสังขารา ไม่มีโอกาสที่จะมาถ่ายทอดประสบการณ์ให้ฟังอีกต่อไป ความจริงยังมีเรื่องบังเอิญอีกหลายประการ แต่จะขอผ่านไปก่อน

ขอย้อนกลับมาให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาการที่ทำนบกั้นและกักเก็บเลือดในจมูกแบบถล่มทะลายซ้ำเป็นครั้งที่สามอย่างไม่คาดคิด เหตุการณ์ครั้งนี้เกิดขึ้นหลังจากหมออนุญาตให้กลับไปพักฟื้นที่บ้านได้ไม่ทันจะข้ามคืน ก็ต้องย้อนกลับไปห้องฉุกเฉินซ้ำอีก คราวนี้รุนแรงกว่าครั้งที่ผ่านมา ขบวนการรักษายังคงเป็นไปตามขั้นตอนเดิม กว่าจะได้พบหมอเจ้าของไข้ก็เป็นเวลาที่ท่านกลับมาทำงานในวันรุ่งขึ้น ที่เปลี่ยนไปจากเดิมคือมีการส่องกล้องตรวจในรูจมูกดูเพื่อหาจุดที่เลือดทะลักออกมาจริง ๆ ทำให้ได้พบว่าจุดที่เลือดออกอยู่ในรูจมูกด้านซ้าย แต่เหตุใดเลือดจึงไหลไปออกทางรูจมูกด้านขวา คำตอบก็คือเพราะผนังกั้นรูจมูกทั้งสองทะลุถึงกัน จึงได้มีการใช้รังสีจี้ปิดบริเวณที่เป็นจุดต้นเหตุ เสร็จแล้วเจ้าหน้าที่เวรเปลจึงเข็นกลับไปที่พักดูอาการ ต้องให้เลือดและยาฆ่าเชื้อพร้อมน้ำเกลือต่อที่ตึก หู คอ จมูก เดิม คราวนี้โชคดีที่ไม่ต้องนอนรวมกับผู้ป่วยอื่นหลายคืนซึ่งดูไปแล้วมีเรื่องขัดข้องหลายประการ ดีไม่ดีอาจมีโอกาสได้โรคอื่นเพิ่มอีกก็เป็นไปได้ จึงย้ายไปอยู่ห้องพิเศษที่ว่างลงพอดี ทำให้มีความสะดวกเพิ่มขึ้นหลายประการ ทั้งอาบน้ำ เช็ดตัว เปลี่ยนเสื้อผ้า เปลี่ยนผ้าปูที่นอน มีที่ให้ผู้ดูแลได้พักผ่อนตลอด ๒๔ ชั่วโมง สะดวกสำหรับญาติมิตรลูกหลานทั้งใกล้และไกลไปเยี่ยมให้กำลังใจได้ทุกเวลา ขอถือโอกาสนี้ขอบคุณกับทุกท่านที่อุตส่าห์สละเวลาไปดูว่าผู้ป่วยจะอยู่หรือไป

ในที่สุดก็ถึงเวลาที่จะดึงวัสดุที่แพคจมูกออก และนอนพักอีกสองวันเพื่อดูให้มั่นใจว่าเลือดที่ไหลออกมาหยุดสนิทจริง ๆ จึงอนุญาตให้กลับไปพักฟื้นที่บ้านได้ ทั้งคุณหมอและคุณลูกกำชับว่า จากนี้ไปขอให้งดออกกำลัง ยังไม่ควรออกนอกบ้านเพราะอากาศไม่ดีมีแต่ฝุ่นละอองเล็ก ๆหนาแน่นแผ่กระจายเต็มไปหมด ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ยังไม่ควรด่วนไปขับรถ พยายามอยู่ให้ไกลจากโทรศัพท์มือถือหรือ iPad งดทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์ให้มากที่สุด รวมทั้งข้อควรระวังอื่น ๆอีกมากมาย จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมแบบหน้ามือเป็นหลังมือ ผิดไปจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติมาเป็นประจำ สร้างความอึดอัดใจที่ทำให้การสื่อสารกับญาติมิตรลูกหลานต้องหยุดชะงักไป จึงขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ กรณีที่ไม่ได้ทักทายกันเป็นปกติดังที่เคยปฏิบัติมา

ผลกระทบที่ตามมาเป็นของแถมแบบไม่คาดหมายก็คือสมรรถนะในการมองเห็นและการรับฟัง หรือจะพูดให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นก็คือทั้งตาฝ้าฟางและหูบอดเกือบสนิท นอกจากนั้นการที่นอนป่วยยาวนานร่วมเดือนโดยไม่มีโอกาสได้ออกกำลัง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นตระคิวบ่อยขึ้น นิ้วมือแข็งเคลื่อนไหวได้ช้า ผลคือทำให้นิ้วมือขยับไม่ทันจังหวะ การซ้อมดนตรีดูไปเหมือนเด็กอนุบาลที่เพิ่งเริ่มฝึกเรียน เป็นต้น แต่อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ “ชั่งหัวมัน” เพราะไม่รู้ว่าจะวิตกกังวลไปทำไม ก่อนยุติขอขอบคุณครูบาอาจารย์และมิตรสหายที่

ห่วงใยไถ่ถามอาการมาเกือบทุกวันอาการว่าดีขึ้นหรือแย่ลงมากน้อยแค่ไหน ต้องขออภัยที่ตอบบ้างไม่ได้ตอบบ้าง ภาวนาให้ทุกท่านจงมีสุขภาพแข็งแรง อย่าเจ็บไข้ได้ป่วยร้ายแรงเหมือนที่ผมกำลังเผชิญอยู่ หากแสงเทียนสุดท้ายยังไม่ดับ คงมีโอกาสได้พบกันอีกนะครับ

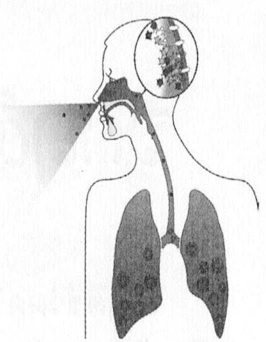
วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

วิกฤติไวรัสโควิด ๑๙

วิกฤติชีวิตครั้งล่าสุดหนักหนาสาหัสเพียงใดได้บันทึกรายละเอียดไว้ค่อนข้างชัดเจน ขอขอบพระคุณญาติมิตรลูกหลานทั้งไกลใกล้ต่างแห่กันไปให้กำลังใจไม่เว้นแต่ละวัน นอกจากนั้นยังมีผู้มีจิตศรัทธาหลายท่านที่ไม่รู้จักคุ้นเคยแต่เป็นเพื่อนๆ กับลูกๆ ได้ไปบริจาคเลือดที่โรงพยายาบาลเมื่อทราบว่าผมอยู่ในภาวะฉุกเฉินต้องการเลือดเพิ่ม เพราะใช้เลือดมากจนทางโรงพยาบาลแจ้งว่าเลือดในคลังมีไม่พอ น้ำใจจากท่านเหล่านี้จึงช่วยยืดเวลาหายใจได้จนถึงปัจจุบัน ขอกุศลผลบุญจงบังเกิดแก่ทุกท่านอย่างทั่วถึง ขอภาวนาให้เทวดาคุ้มครอง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกาจงปกปักรักษา ให้ท่านอยู่รอดปลอดภัย โชคดีมีชัยตราบนานเท่านานนะครับ



แม้ป่วยเป็นเวลายาวนานนับเดือนจนถึงวันนี้แม้จะดีขึ้นบ้าง พอจะนอน ลุก นั่ง ยืน เดินภายในบ้านได้บ้าง แต่ก็ยังช่วยเหลือตัวเองได้ไม่ถึง ๒๐% ความห่วงใยจากคนใกล้ไกลมีให้ไม่เว้นแต่ละวัน ทั้งที่มาเยี่ยมเป็นกลุ่ม มาด้วยตัวเอง หรือสื่อสารทางโทรศัพท์ ทางไลน์สอบถามว่ายัง เจ็บ ปวด ป่วย ไข้ อยู่



ไหม รู้สึกท้อแท้บ้างหรืออย่างไร ผมก็ตอบไปว่ากายพิการก็เป็นเรื่องปกติของกาย แต่บังเอิญโชคดีที่ใจยังไม่พิการตามไปด้วย จึงช่วยได้มาก เพราะมองดูแล้วไม่เห็นว่าเกิดประโยชน์อะไรที่จะต้องวิตกกังวล มันอยากจะเจ็บ ปวด ป่วย ไข้ ก็เป็นเรื่องปกติของมัน หากใจต้องป่วยตามไปด้วยหนีไปไหนก็ไม่พ้นทุกข์ แต่เมื่อทำใจได้ทุกข์ก็หายเปลี่ยนไปเป็นความสุขเท่านั้นเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สิ่งที่เราแบกอยู่รู้ว่ามันหนักนัก ก็ให้รู้จักปล่อยวาง แล้วเราก็จะรู้สึกเบาสบาย เชื่อว่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายคงได้ฟังมาจนชิน นอกจากนี้ยังมีภาษิตคำคมซึ่งเราท่านคุ้นเคย นั่นก็คือ “คิดลบพบทุกข์ เป็นสุขเมื่อคิดบวก” ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาทุกประการได้ มีผู้กล่าวไว้ว่า “เท่าที่ผ่านมายังไม่เคยพบคนที่ยังมีลมหายใจแล้วแก้ปัญหาหรือหาทางออกไม่พบนอกจากคนที่ปล่อยให้ชีวิตลอยไปตามยถากรรม” จึงอยากจะเชิญชวนให้นำความคิดแบบนี้มาพิจารณาใคร่ครวญดูให้ดีชีวิตคงมีสุข สามารถอยู่ได้ตามสถานภาพของแต่ละท่านครับ

จั่วหัวเรื่องเอาไว้ว่า “วิกฤติไวรัสโควิด ๑๙” ถ้าไม่พูดถึงบ้างเดี๋ยวจะกลายเป็นคนตกยุคไป เพียงอยากจะบอกให้รู้ว่า คุณหมอจากสถาบันบำราศฯ อธิบายไว้ชัดเจนที่โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมืองเมื่อวันที่ ๓ มีนาคมที่ผ่านมาว่า เชื้อไวรัสนี้เกิดขึ้นมาแล้วก่อนหน้านี้แล้วทั้งหมด ๖ ชนิดด้วยกัน ชนิดที่ ๑-๔ คือหวัด

ธรรมดา ชนิดที่ ๕ คือ SARS ชนิดที่ ๖ คือ MERS และชนิดที่ ๗ ก็คือ COVID-๑๙ นั่นเอง...

นอกจากไวรัสนี้จะเป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ทั่วโลก ตามคำพยากรณ์ของท่านผู้หยั่งรู้ไม่แน่ใจว่าเฟคหรือชัวร์ เคยมีทำนายไว้นานเป็นศตวรรษว่า ชีวิตมนุษย์จะถูกพิฆาตจนพินาศทั่วไปทั้งโลก ซึ่งคนทั่วไปไม่ได้สนใจนัก มีเพียงคนจำนวนน้อยที่ยังพอจดจำได้ รายละเอียดเกี่ยวกับ "ไวรัสโคโรน่า" หรือเรียกกันอีกอย่างว่า "โควิด ๑๙" เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่สุดซึ่งก่อกำเนิดที่เมืองอู่ฮั่นในประเทศจีนเป็นครั้งแรก แล้วแพร่กระจายและคร่าชีวิตมนุษย์ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ผมขอเว้นไม่กล่าวในรายละเอียด เพราะเรื่องนี้เป็นข่าวทุกเมื่อเชื่อวันจนอ่านหรือติดตามจากสื่อต่าง ๆ ไม่หวาดไม่ไหว ทุกท่านคงทราบกันดีแล้ว เพียงอยากจะสรุปว่าทุกวินาที ชีวีอาจปลิดปลงลงได้โดยไม่ทันได้ตั้งเนื้อตั้งตัว

เจ้าวายร้ายนี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อเรื่องอื่น ๆ ในวงกว้างแบบไร้ขีดจำกัดกับทุกวงการ โดยเฉพาะวงการแพทย์ของแต่ละประเทศ นักธุรกิจ คนธรรมดาไม่ว่ารวยหรือจนที่หาเช้ากินค่ำ คนปกติหรือคนพิการ เศรษฐีหรือขอทานก็ไม่มียกเว้น นอกจากนั้นเทศกาลอันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีไทยโบราณระดับชาติ เช่นสงกรานต์ที่จังหวัดขอนแก่น สงกรานต์ที่ช่วยเศรษฐกิจที่ถนนข้าวสารใน กทม.และงานสำคัญที่อื่น ๆ ก็มีอันต้องยกเลิกไป สภาพของเยาวราชแหล่งการค้าที่เคยคึกคักกลับเงียบเหงา

เหมือนเมืองร้างไปในพริบตา ร้านอาหารใหญ่หลายแห่งต้องปิดตัวลง รวมทั้งโครงการใหญ่ ๆที่จัดมาจนเป็นประเพณีเช่นการแข่งขันกีฬาประเพณีของสามเหล่าทัพ ศึกฟุตบอลล์ชิงแชมป์หรือกิจกรรมใด ๆที่คนหมู่มากจะมาชุมนุมกันต้องเลื่อนไปอย่างไม่มีกำหนด เพราะอาจสุ่มเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อ ไม่เว้นแม้แต่คอนเสิร์ตไปทัวร์ต่างประเทศของศิลปินดัง ๆ ดูมันช่างโหดร้ายเกินที่จะบรรยาย แทบไม่ต้องกล่าวถึงความขาดแคลนอุปกรณ์ป้องกันเช่นหน้ากากอนามัยที่จำเป็นรวมทั้งยาที่ใช้ในการควบคุมรักษาจนไม่สามารถจะนำมาแสดงให้ครบถ้วนได้

ถามว่าแล้วผมกลัวเจ้าตัวร้ายนี้ไหม ถ้าตอบว่าไม่กลัวก็จะผิดมนุษย์มนา จึงขอตอบตามความจริงว่ากลัว แต่เมื่อรู้ตัวก็ไม่ตื่นตระหนกจนอุจจาระขึ้นสมอง เดี๋ยวตัวจะงอเหมือนน้องกุ้งเสียก่อน สติยังดีก็หาทางป้องกันไม่ให้มันมีโอกาสเข้าถึงตัว หากป้องกันดีที่สุดแล้วยังช่วยไม่ได้ ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามกรรม เราเดินทางมาไกลมาได้จนถึงปัจจุบัน เวลาก็ลดน้อยถอยลง แม้ไม่มีอะไรมาแผ้วพานอีกไม่นานเกินรอก็จะถึงกาลเวลา ทำอย่างไรก็คงไปแบบไม่กลับหลับไม่ตื่นอยู่ดี

ถามต่อไปว่าแล้วมีอะไรอย่างอื่นที่เป็นผลกระทบอีกไหม คำตอบมีแน่นอนครับ ภายหลังออกจากโรงพยาบาลไปพักฟื้นฟูสุขภาพต่อที่บ้านได้ประมาณสองสัปดาห์ เด็กผู้ช่วยที่คอยดูแลอยู่เป็นประจำ มีความจำเป็นต้องกลับไปเยี่ยมบ้านที่ประเทศลาว การอยู่คนเดียวโดยไม่มีผู้คอยดูแลช่วยเหลือขณะที่ยังไม่สามารถ

ช่วยเหลือตัวเองได้มากนัก ลูก ๆมีความเป็นห่วงเป็นใย เกรงว่าเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจนเหลือวิสัย จะอาศัยหรือติดต่อใครไม่ได้ จึงวางแผนให้พ่อไปอยู่กับครอบครัวที่ กทม. โดยซื้อตั๋วเครื่องบินไว้ล่วงหน้า พอเกิดเรื่องไวรัส โควิด-๑๙ ขึ้น ก็ไม่ต้องการให้สุ่มเสี่ยงต่อการรับเชื้อในการที่จะต้องเดินทางไปกับผู้โดยสารจำนวนมาก เพราะอะไรที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้นได้เสมอ อาจรับเชื้อจากผู้โดยสาร หรือแม้แต่การสัมผัสกับอุปกรณ์ทุกส่วนของเครื่องบินซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่ายมาก การแก้ปัญหาในการเดินทางคือลูกทั้งสามคนได้ปรึกษาหารือและเห็นพ้องกันว่า ลูกสาวคนโตจะขับรถยนต์ส่วนตัวจากกรุงเทพฯ ไปรับพ่อจากบ้านที่ขอนแก่นนอกจากนั้นยังเตรียมหยูกยาพร้อมอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยงที่สามารถรวบรวมได้ ซึ่งน่าจะวางใจได้ว่าปลอดภัยกว่าเดิมอย่างแน่นอน ค่าตั๋วเครื่องบินเสียแล้วก็เสียไปไม่ต้องเสียดาย เสียไปก็หามาทดแทนใหม่ได้ ไม่ใช่ปัญหาที่ต้องคิดให้เปลืองสมอง

ผมบอกลูกไปว่าพ่อไม่ต้องการรบกวนหรือทำให้ใครต้องลำบากด้วย ลูกย้ำว่าไม่เป็นการรบกวน แต่เป็นหน้าที่ของลูกที่จะต้องดูแลบุพการี ฟังแล้วก็ปลาบปลื้มยินดีที่ลูก ๆมีความกตัญญูรู้คุณพ่อแม่ ไม่ได้ทอดทิ้งให้ต้องอยู่อย่างเดียวดายในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ถือโอกาสนี้ขอบใจลูกทุกคนไว้ ณ ที่นี้ ผู้ที่ทำฉันใดผลที่ได้รับตามมาย่อมเป็นไปในทางนั้น ไม่ว่าจะเป็นความสุขความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตและคาดหวังอะไรในทางทางที่ดี จะเป็นแรงใจให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคใด ๆและสุดท้ายมักจะพบ

ความสำเร็จได้ด้วยดีเสมอ พ่อขอให้บุญรักษาพระคุ้มครองลูกทุกคน ให้รอดพ้นจากภยันตรายทั้งหลาย สุขภาพแข็งแรง อย่าจน อย่าเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างร้ายแรงดังที่พ่อประสบมา ขอให้นำพานาวาชีวิตและครอบครัวให้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่วาดหวังไว้ให้สมเจตนารมณ์จงทุกประการ

วิชัย ชัชวาลวิทย์ / ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-สกุล : นายวิชัย ชัชวาลวิทย์

วัน/เดือน/ปีเกิด : ๙ พฤศจิกายน ๒๔๘๖

สถานที่เกิด : จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๑๒/๑ ถนนสามัคคีอุทิศ
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

สถานภาพ : สมรสกับนางสุวิสาข์ ชัชวาลวิทย์ (ถึงแก่กรรม)
มีบุตรธิดา รวม ๓ คนคือ

๑. น.ส. ปิติพร ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายธนพงศ์ อภัยโส
มีบุตรธิดา ๒ คน คือ
ด.ญ. ศุภาพิชญ์ (น้องพิม) และ ด.ช. กฤษฎิ์ (น้องพูม) อภัยโส

๒. น.ส. ปวีณา ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายทอมัส แลงเกน

๓. นายอารยะ ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ พ.ท.หญิง นวพร จินใจ
มีธิดา ๑ คน คือ ด.ญ. ณัฐกฤตตา (น้องจ๊ะจ๋า) ชัชวาลวิทย์

(หมายเหตุ: สถานะภาพปัจจุบันของผู้เขียนเป็นทั้ง สว. อิสระที่ตกงาน และถือบัตรผู้พิการทางหูตลอดชีพครับ)

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๙๖ จบชั้นประถมปีที่ ๔/โรงเรียนเทศบาลสนามบิน/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๒ จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/โรงเรียนศิริศาสตร์ศึกษา/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๘/โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน

พ.ศ. ๒๕๐๗ ประกาศนียบัตรสัตวแพทย์/กรมปศุสัตว์/กทม.

พ.ศ. ๒๕๑๕ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง/วิทยาลัยครูอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๙ การศึกษาศาสตร์บัณฑิต/ม.ศรีนครินทร์วิโรฒ/มหาสารคาม

พ.ศ. ๒๕๒๙ นิติศาสตร์บัณฑิต/ม. สุโขไทยธรรมาธิราช/กทม.

พ.ศ. ๒๕๓๖ รัฐศาสตร์มหาบัณฑิต (การเมืองการปกครอง)/ม.เชียงใหม่

การทำงาน :

พ.ศ. ๒๕๐๗ สัตวแพทย์/หน่วยควบคุมโรคระบาดสัตว์ กรมปศุสัตว์

พ.ศ. ๒๕๐๙ สัตวแพทย์อำเภอบ้านดุง/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๐ ล่าม/หน่วยแพทย์เคลื่อนที่/USOM/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๗ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๒๒ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/ผอ. ห้องสมุด/ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS) ด้านสื่อมวลชน/ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ผอ. ห้องสมุดและศูนย์จัดสอบ TOFEL/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๖ ผู้ช่วยกงสุล/สถานกงสุลใหญ่อเมริกัน/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗ ผช/ผอ. ฝ่ายสื่อมวลชนสัมพันธ์/สถานทูตอเมริกันฯ/กทม.

พ.ศ. ๒๕๔๖ เกษียณอายุการทำงาน

งานด้านสังคม :

ระหว่างประจำการในจังหวัดต่างๆ ได้ร่วมกับองค์กรเอกชนและส่วนราชการเมื่อโอกาสอำนวยในช่วงชีวิตการทำงาน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของสังคมและความสุขส่วนตัวในด้านต่างๆ อาทิ

- รองประธานชมรมห้องสมุดจังหวัดขอนแก่น/จังหวัดเชียงใหม่
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมห้องสุดแห่งประเทศไทย
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมนักแต่งเพลงแห่งประเทศไทย
- กรรมการชมรมกีฬาแบดมินตัน จังหวัดเชียงใหม่
- กรรมการชมรมยิมนาสติก จังหวัดเชียงใหม่
- รองประธานชมรมบัณฑิต มสท. เชียงใหม่

- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้พิพากษาสมทบ ศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดเชียงใหม่
- กรรมการสงเคราะห์ สถานพินิจเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบัน เป็นนักดนตรีไทยสมัครเล่นสังกัด "วงแก่นคูน" และ "วงจิตอาสา" จังหวัดขอนแก่น

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ :

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง เป็นผู้พิพากษาสมทบที่ศาลคดีเด็กและเยาวชน เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙ (รุ่นที่ ๙) และได้รับใช้ราชการติดต่อกันมาจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๙ (รุ่นที่ ๑๒) จึงยุติ เนื่องจากโยกย้ายไปทำงานที่สถานทูตอเมริกันประจำประเทศไทย กทม.

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับพระราชทานระหว่างช่วยราชการที่ศาลเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นศาลเยาวชนและครอบครัว) มีดังนี้

พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย **"เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย"** (บ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย **"จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย"** (จ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก **"จตุรถาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก"** (จ.ช.)

1 เมษายน 2563

พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์
64-66 ถ.รื่นรมย์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ :: 043-221938 แฟกซ์ :: 043-221938
Email : khonkaenprint@yahoo.com

